HEGKED 1082 ب میں اُن امار اُتھی کا بیان ہے جزائیت اٹنان کیلئے نیچرکنے میافرائے يره نيزل كرفيت اسنان أس عرسته وم بهوعاً باستجواس كيلتے خاوند سے فَرَى مَصِيرُ وَكُمُا فَرَانَ وَسِنا مِينَا مِينَ صَالِيَ مِهِمِيلًا كَمَا فَرَانِرُواداورَ قَاطُكُوا مِنا وعروبه التاجي كيلئون وتربيويه في فوشخال فمثل فبالومن كالمطفوط أما مولف ومصنف بية الحكما عِلَيمةُ أكثر غلام نهي أيرشررسال مافطامعت مصنف سالبواتي ولواني سُركُ المرنى برقوات شهوا في مفلس كاعلان يقفاضتها الشا^و في بيشك بالبيفيط في الحضاء ا و نذارى منافع شرب المخديات المسكران قيافدافع آنتك موزاك بييفيدو رة البي في وسما خله والنياح الكيار الدهار الأكريزي وإيناني لاموره 149000

والمحادث المعالمة ووق عاربات وفلف كريج عن اربط الما الما يونان أنكلتان ادرام مكيده وبرين وهيؤه منته بليسين كماتوال Line of word of second let we would ان باليس مال من جو تجريات الله على المسترين وي موقعه موقعه التي الحصريانية

مضمون تعويد تبتر منتره ورازى عرك كيرس ١١ واكرموسيوفاورس اسارون كاازْ جحت الم الحققان حال كي قين ا النتارول کے الرکا secrist. فالل يولس تبويه الخ متيحد *ۋاكثرفار كا قول* اعرفيى اس كانتها ركافلا ريورك شفافا نات ال 14 الشفاخاندام أفضيفا سرا موده قوا عد فظان ٧٠ تاروں کے تعاق ت ولا ست مي كيا المراص عنى كأنا اخالات و الك الشور من كال الجيمة ترقى وي * ال البوروسال العول جن سے عمر Uluzy ا المندون تعویدون ک + 7- 5-62 وسمن انسان لميراجوا المع الدسيطين ع ٢١ ايك شخص كاتذكره سردى مضوعت بي ١١ التهيد بي لفتكوب ا ١٤ عكماريونان ورباره السهم اجس مرفع أتى حالا يجيم اريدالعرد مروامشرقي باشفالي +41 البحبل ترقى زمانه ر احكمارونان سلف الهم انصدوسهل لوريير ابواعث مرص سرطيح به إماك اصول سلمكانيا ٢٥ أنتقال خون إماك ا انوس گذران رہنا ، اووسرے مرمین میں ، ووركريس + ا دُاكْتُركُروْال كِحْتِيْق اله المعين عورتون مين الله البيلي بيل سطح كما عرك قدروسكتي و التربيكيم وبراجري على كيا

مصمول 50 الماريم وروي كالماريم ويرمي الرحي ٢٦ المن كاتذكره 4 Company رر اشتهاری حکیم الا وارث ا ١١ إواصان موصرمسمرين كاحال ١٣٨ أكسنجن مے بارہ سی دیشار الوكون كے حالات 49 موصر کے بارہ پر منگی انده نبیس ره سکنی در ایرا کمی جاندار کے سطح المركار لي تحقيق موصر سمريزم كاوقع ٢٩ النجن لينسه بالك ادوران حيات عنيلى ا اشتهار كامضمون محقدص ب الك تجربه المبيش تحقيقات المرافاقذكشي ٥٧ ا ج كيه ازيادع مخصر موجلاً س مع عوال مران توكزوركرنا لحارا ساب برموقوف اله قوت حبواني ۴ ای تعیق ب ٣٠ قوت ديات كياجيز اله اقوت حيوانيك كام ر ادنان قاور ينعضا كوحليرصاليع كرست ا تعلی میا چرہے + ٣١ أقت حيوانيكي تصفياً ١٨٨ حسم كي تبرط لتون كا الادريت ٣٦ أوت حيات كاتطفاق ويم انان سي نوانا ابيان سے لا قوی کی کمی التدرست بوء تت وات كرين الم كى قرى أبيت بحى الا فيعد جادايسي موتي تن رطلاطله الموتيمة ر اسمات دم تنكارته يحصي لو وم المراسات الم المندل كري والمعاشق

F	Crostingth Crost and State Anneaning about the agent and account to the state of th		September and conscious classic constitution of the september of the septe	en, schwiedersche efficienzanie		
Third the same	The state of the s	ويراجي		صفحه ا	مقتمون	jewa
5.	بريسي كي ومنهماري	36	J. 100	til or	في نوع السَّا نَكُيُّ فَالِ	r MA
	4,54		ن دو ما کی فرات	4	رجابن كالرصحة	1 1
	منتی او گون کی عمر	1	عر <i>ي</i> ÷	3	يا يمك زمانون بي	i 11
The same of the sa	المبيون كى عمراه	11	تهور محقق بلني	سوور امت	رنیاده هواکرتی نقی ر	
13	اطبيوكن عركم كبوت	34	نتی مردم شکاری ه	1. 1.	,	1 11
Office which projections	30/08	"	067000	- i	ال من الأولادي المالي الم المالي المالية	
52	Subbrids	40 1	م حرور المراجعة		4	
The same and a	*633	Ē	right file	1 1	فاركياط آفاه	
	est is		,	j	HERE OLIN	1 18
ADVINE IN CO.	miles.		First Other	1	وگول کی آج کے	1 1
A TOWN THE	Lange !	3	المهاجي عرزيان	116	Spill Englis	
- A - A - A - A - A - A - A - A - A - A					منرشابات	5-
CESS AND STREET		į	& Gir	E E	ing way ar	ž. (***
	07	10,1		;	de andres de la	1.2
And the state of t	و ایان	ŧ .	ا اوراگر	1 / 6	الإستام المستوالي	
	م إجدوهاك	1	اليهتري عالماة	34	Jan	American Commen
MEDIA	5-47	1	Esta GLE	11	3,8 Je 3, 250	"
5.70	loos baka ka	į.	-1	1 .	196 196	
-	البي الشريا	Same?	a. J	اعد	1.34	
1435	المان المان	rel.	است این ده	350	ا عکر تعید اعتریت	
44-6	Love	Trocksier bereite ber	اعراية ال	7	1-1. F	
- American Marie	manaca, Militar 78 Abertaler - Ilm helpenden v ver	M Miking yar u	IN BUT OF THE PROPERTY OF STANDARD STANDARDS	AND PROPERTY AND ADDRESS OF THE PARTY AND ADDR	And the state of t	— 1.

المع سمندساوي الماطاري في الماطاري في الماطاري في الماطاري الماطارية أب و بواعمه و تي اله عورتر بن يك كاملا عريس كياكام ديتي المدست زياده لمبذرها وراي بوتي بيء کی آب وہوا+ رر ورميا ناعرس كامي المرنا چاستى 4 سوا مرداب ومواه محردف ربنامفيدها اد النان ي زمل كالبو الرم آب و برواه ١١ بريكلف غذا أوُسْتُ اليم المِسْمَل بهر المُ رر معتدل آب د مروا اور مفيد عنت الله الله الله الكراكم المسلك المركم المه ويأوكم موا را ناكت كما يوك در · FUREZZIA مه سوى معرص المالك الما عكين ياني مفيوت ١٤ شهور بين بنامقة الر المرع بيدي مفتان المراج المرادي المالي +9-134 النيرين بإني مضرفته وانتاورال زلوليتها المرتبتي بقرته وتدمية كالتفاركم بذناحاتا 400 +5 بخربه انكلستان الراجيات برواتها ١١٠ را والمنافي ٥١ المحدرات وفري المايوني شال و الركاسخت المايان فديك كا بابندوكا مد اس والكاجابي ر قت ارادى كا ديسے زيادہ عركا ہوگا اسنان كودوان حياتا مه، زيدالعرى كي علكا کی نتاکیا ہو " معدد وی ہونا اعتدالعاد الصمينيه صحت عند ١٩ مقبل واكثر بوف انظر المامران كالترات

مصمون بويتر في رات ومن وه معده كي شاحت ٥٨ وما عي محنت وجدنه 99 فرات جمهن كالثرو عمده وانت إصمدكينك ر مدسے بر کمواع محنت ميان كتنا البورام فروری ہوتے ہیں + 11 زياده كها ناعى مفري ولغت كام ليناه يخدر النبينه المحتف غذار تنح نقصا متواتر غوركرنا * عفنا كطبيت باعث الا عدا إيط في اومنو مه حیاه کا فی سترب بنوار 1.1 مے دماب کی معزہ: انبيند كيوقت اغي كادم 11 المختلف كالمرنبوالونكوغذ الثراب بضرصحت بوتالا ١٩٥ لتبذيب عمى الك سب ١٠١ مرومك وركوم ملك ياليش امرأص بويه مزيدالعرى كاسبت 69 مختمف وقتونكي فوراك تترقى امراض 11 عده طرق د كامقدار ايون يت قت حيات ا ٩٠ الغدادايك الطراط سقد ١٠١٠ المضمر كالمحي الم ونياس جزاسابهمة ازنده مو در تے ہیں 4 ہ A . 40 Ky 61 11 كردموانق وفالفين او فوكستى 4 380b " نقشة خوكستى مالاعملف اساب جنبي م فروض ١٠٨ عزاب 94 ابوك بي شريح بنوال + 4 4 1 1 1 1 المالني نزلنكام ١٠٥ خراك كاجاناه 4.72 ا وانتونك فوائد اخانص موا १० हिर्डिशिक्ष ١٠٤ يُروده ريا الليجان وفاعلافات مه الوك فرار ورئمشي کی ہوکا بیان ۱۰۸ انجونکو فرضی خبر نیکا فوق 40 हिर्दिशन के निर्देश के अपने कि المخود صبيق كاجرام ١٠٩ خوت كالثر احتياطيان تناوز كونكي 69 وو البدكومين والمالن الما التعدى امراص 400 امتعدى امراض الينے کے فقصان مذبات ابنابي واكردين واناكى الركاربالك يثيب 141 عربه حصر بقيم كي تي ا ع بربودارسوا

		Ч	Programa manori albano in a model i Titol di Gilliano	A STATE OF THE STA	12 200 00 TO THE REAL PROPERTY.
Closus	12.50	معتمول	1000	المصيولات	100
مراب ويروسى بشار	11/2	11 - 6	\$ 1000	the Copplis	111
	li di	الحاليات المحاطير	5,8 181	متعدى إمراض ولمبار مفريك إرزاج المبار	119
66-66-5	4 6 .				
1	3 3			مربعین کے گیڑھے منعدی امراحن	
CHIC. P.	3 *			وه کره بهان مریض تندی	1 1
				العرص المراس المراس	
		11:30	11 3	Post in the	ual
1200 3 Jan 10 3 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10		ان دو اوران درايد	ه ۱۳۵ رسرک	سرد میری چو «در در میرد میری مراره زندگی اور پرس شیخته	"
	9 3			ديا ده روشني كاافر	1 1
				ميند كونير وبشى كاتجريه	
والميات شابت شراب		اسکه رئاسه	in y	المجلى (حلح	4
Lie Einer	10.	وتقصارات والميان	16. 4	1/150	1
نه يوري وگراه وي فيري م		بريود ر	بيما أستفي	مختلفة بلكون يرك أرحن	151
The west of	المالة	السروان المامير	6	9160	
ولوبت عرارالا نقر		الرجائي على الله	م المولك	مردى گرمى	
نيور برح الله	10	The second second	2000	10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 1	1
				الرى كالشيخ شيره	
11			. 2	مردى وتقصان	
ع تعدور المراجع			•	بن ماحم مردري مارجاحاً،	3
The state of the s				روی مشینینیونا ا	
				د کام سطح بیدام کی در	
0,50	100	7.5.4	الهما الري عا اصح	ز نزگی سے فریت کرد تو گریا ہے معلی موت کیلہ	
ر ول المالي	139	بار تی ہے ۔ بلو مرحیت نہو تا+	انجانا	ستى كالى معزب	.1
ارس مثال ای می تاسستان میکایک	- (a)	بو مریس مہونات طلباسے اکے ارش	יי קייקיי <i>ק</i> נה כנים	ماعی کارشی	
September Septem	175	0.00	امال يدفده	<u> </u>	1"

۱۹۲ يې پيتونكاياني ۱۹۲ مروسرد ركصوبا وكوكرم م واكثر بارك كاطرات ال ايند ادراميد كوفوا كل (५५) छीट छीट गिर् المرا شاوى كى برائيان المواد المؤسلي عليه والمواد المواد ا مين مين + المكوسيق ميورسونام 19، امويز شادى كرين ١٤١ ورزس كي فوائد السوق وقت مطالع مقرم البيار على كرنا جلي على ار رات كوسونار ياده مفيد ا ١٩١ عمر ١٧١ عنل ك والد العنل ك كفاين من المع تدنيت الطالبة الما معت المرم وحزين بيضا رر زياده عمر كي صبح أشيري رر ابنا امتعان جلع المادعنل بعي صفرت الما كل حيوانات كزميند المامان بنالي مين وقبا الما وتكوسونا مضرب الما وتكوسونا مضرب الراتكونهانا ا نیندسے فون کیاہے ار معنواں کہاں بناؤ " الجؤن كونه للاكركير ادين ٥ ١٨٧ موية تاره الم الحان نناك الغرب والعناس ياني بين مك رو رو والكناوروكونونوس المان مين اليوكالفا الكمال كما المرابع المرابة هوا إفا درويش معلى يو الله على روينيات ومتعقب ١٨١١ لمبمي مزاج ا مونكاكرة الباس كافلسفه الراخواب وكليصفا اله مقياس كوري ر باس و سعد کی حفاظت ایما میند کاار آنا میند کار الاوا كاغند يوارونه يرككانا الا نفي مكان من حلد درمو المحرة رطرد هاول ب المستكرت يس الماطوى موارى ا

معنون	1,000		\$.0.0.	مصنون	2000
٥- برفاری ۴	١١٤ تجلح	مخلف طربق علاج 4	V. A	راتكو بوا خورى منعب	191
اورودو وهد	اد الاسيل	امراص كوواتعث و	1.9	الويول سيرمز ب	199
		ان بواعث كا د فغييه به		بث بركرير معرب	11
يي ارتفات ورزين ا	1 1	عنل كروان بو		سفريس كم كها وي	"
يعشب	. ۱۹۴ قواید	عاوت تجسى ذكروب		زياده جاناه	
تعث	ار حسزا	امرامن جدی +	1	منكامزه بدينان	11
יש-פתפ אתם	الوموم تنقر	بدن كي خفنوصيات و	4	بيينك فوايده	r
		مستعدين وق كي ثناحت		سفرين شل	4
ى اغذىيە		مرگی د ہے کی شاخت ہ		سروی پ	
		أب ومروا طب رع لين 4	1	الممينان 4	Y-1
عونكوكرف كالجيرا منبناهم	ار صنع	دواك استعال قواعده	"	فناعت تندرستى كى نياويج	11
یک فوائد فرہی کاعلاج	دسوم تتروك	بلاحرورت ودانه كمحاؤه	MIN	نضائج صحت 4	fad
يني ميس كياكيا سامان ت	الهام احتديا	علما مات بخار 4 ببہلا علاج فاقد + دویم آرام 4 روزی سے فوائد +	"	حزبات كاغلام به	4
اوا بُ+	ركصنا	يبلا علاج فاقد+	11	زننگی کوفی کھیل ہنیں 4	
رى تىبىل دە يە	بالالا سفر	دويم آرام	414	ايك فلاسفى كأقول +	proper
مكتب محنفضانات	160 11	روزی کے قوائدہ	11	عقامندي سباكيهه	"
وغيركانتيلء	210	طبيب كوكل حال تالا ناجاة	11	مصندی میپورسه تماعت ریوشی مهندی + مهن دوا دوطیس +	4
نالمپ رکھنے کا 4	۱۳۳ طريق	طبيب كيسا بود	"	+57	r-12
		جا بل کی دوا مت کرد یو	1	مرص دوا اورطبيب	4-0
ل کی فتاخصہ		فورى موت ١١ وتتم 4			
		فورى موت سے بچا ا		أحجل كي تصنيفات +	11
كالتحالء	505 11	ىدن كوعادى درستعد نهو	110	كاعلى على الم	Y- 6
				ووالسطيخ ليزيري وسكتي	11
				شندرستی بحال کرنامدعا ^ی	
				بلكة تندرست كيسيرس	
				ملا <i>ے کیا سے ہی</i> ۔	

5 Justine اكريك اعلية تؤكس والعرائد وكاكر فيزماني وملفعت مرطارندكي معى طينس كريك كدفيين وازبوط تنبي مندكي المستواب وتنبي علوا موقات المجري مراوري ويرا الكي كالتي المعاني من المجين اورشباب المعتمع في معى المرافع المراج - الميت المحدة والاتجار الكالم المالية من المراجع ا معلى من المستبيع المستبيع الميل المستاني والماشي المستعد ششك كذر است و بلك النبو الك الناء كي ذيل كي ماعي - كابر فظاف إلى أبي نداتي معلوم والديواور منطأ ي ين ويوسرائيفاني يي بد وجيرسان كي الي جاتي بي

CONTRACTOR OF THE PARTY OF THE

جمكنتك وويرا إدكان في وكالمشاء ووالأركي بهائك فوجود فال كرويكي أفراع كومرادر حيات كتاب سال يحام بشك Light filt of the standard the المطول أركن وأولون معوث كأشكو في مواجع الماني والمعالية مقدم كالرابع ويعقوم لما تعلق ماكر كطاب والكالمعين سكافها لم والمنت اعتدا فتعاني المنسية والماق كما المائز والمحافظ والمراف يهي ستناسر مشارع الشاركين الباسية فإنا للتبك والتشافية من الموسك المراز الواركان 1 2 grant for the control of the con علامته واساب كي جيء غروت خروت سيت تنتيق الوائش كور الزيم كواسل تنتيم John Ly B. Bellin St. St. Com St. Chyp ما الشاري والديان والاعتمال والمارية والمال وروايل وروي يتي والمراجع والمنظرة والمورسين والمراجع والمراع Specification of the second الندلي إكباس سي محى رُوك كولى شيرس تيزن اس سي و يا واسكم المقدر طافت منيس ركاك اس كي نشيج وفوضح كريك جر تحسل سنة ونياس الك وفعرشكم ماورت الكر أنكه كلول عبر وه أتبي طي ال سوال الوه والمعاول كالواسية وست مكاري -تدرين كي ونېشى كى كولىك سى جى جار اس وتيانس اى موت كي أم بازاري ويجيفهم رواري ميد ميدا مكوود وساكل وزياب مجى وكلانى كالمجامع بالمحارى ورازى عركا وعوست كرستاس والراس عَلِنَةِ إِن كَ عَمَا قَلُولِ اور لا يرطِّعِول كو تَغِيوْرُ كراورا وإن لو لو كو الماوت كرك

والمنافقة والمالية وا كالمجش ومنوكي متباء وودرتني فالماني المنشش المالي المسامية الموك أبي الهول الشام المنابل في مع وسري ما في في اوم كاس كلفون كي الراوه سركي سيته اوام براء كري ورايد سفارا ووقيام كرا المعاسية السان جور الجراس کو این کو طائل جا کا سے داس کے اعضامی وقونت من تعبرة أع أحب وراوس كه بدل بسي النفل سعاب شديها معلم أكتناب وليوراس كالخصار بهنت كي فتلمت عادات واطوار سروني اورا مذروني افرون اورعافات واسباب ميرفعهر سب لعبن مي يرانداك المام عمري مي الاحق موسف لكن عنداه العض حسيان على عالمنافي الموقع في عروت ونقل محتوت محكمة الموقعي أورا كاسه امرا ورهبي فابل بهان ب كرجهة رمحماج اوغريب س سے صلاح مور مو تے میں۔ وہ لوک اس فدرجلد موفر نسیس موت جو «نیاوی رهنج دلگالیف سے آزاد میں - اور حن کوبست جاں توٹ_ر مشقت سیمیر لرق يرتي--ىكىن اس دَفت نعبِ أناب - حب بهت سنه المنخاص ملين بيّعنرك كي اپنی سار بنفلت اور بے اعتباطی کا نبتی معلوم موتا ہے ۔ او ژنامیت موجا تا ہے کہ خوراً نهول نے اپنے فی تھے سے اپنی صحت اور ووران ریدگی میں عمل ڈالا ہے ۔اور أن ندا برست ففلت كى ب موضم عامه قدراتي طوريه مرا يك فروسجتم كو すービーレッル ممين ايدايك عام ميلان بيب كرمتبك بيارى ابني عام نكليت اور تختى كے ما تفريكا يك بهائے سرير تعوث مرير الله اور تختى كے ما تفريكا يك بهائے اس کے ازا نہ کی طراف رجوع سنیں کرتے ۔ نواہ کیسے ہی آٹا رموضا کے جمعیں N

مبول - ہم سے جما تاک ہوسکتا ہے ہم علاج معالجہ کی تکلیف سے في من ملك على سازاله بنرب " المحالية ما حادث ما تعليم على الكيوب تكرا كمقميل ميس محنت وجانفشاذ كوالانكار في حجيج روتي مراتي بهر المحاسط للفاح يتنا الغرنكين الل بيب كهبتيك محمنت اور تكليف نه برداشت كي جايب بمكوكهجي فابوهنس بوسك وتكليف سه كرزكرنا ورساريحي تشيه ولموال حفظ القاتا وأكار مندره كيهطوب بالكل خبال زكرنا - فترك لبني داسطے ايك سرك نيار زائے بخالجيكس بارومين ايك أبع بشب كاقول نهايت سي مناسب اوراس قَابِل ہے کہ میشندون نشین اورزیقیل رکھا جائے :۔ اگرتم نگلیف زائھ تونگليف خوونمها مي ليثت پرسوار پيوجاي گي^{ار} د طفولیت ا در شاب زندگی کی وه منزلتین جن کاسم آگے حلکر کنا ب میں مفصل باین لکمیس کے رسکین بہاں ہمال نشار صرف یہ بیان کرناہے لرحب السان پرسے جوانی کا مجون اور تاہے۔ اعضامے میں نزل کے آثار نما يان مهوت مبي سه اور نئو داسكوا پني گذشته غفلت لايروا هي او رقواين قدرت سے سرکشی کرنے کی خبر ہوتی ہے ۔ اُس وقت بھی اگر بیمنارے اور مفیدزندا براختیارکرے - پرہزا وراحتیاط کو لمحوط سکھے تو علادہ اس کے کہ اس کی عمرولاز مهویضعیفی تھی اسی نتوش آئیندہ اورمسرت نجش معلوم ہوگی کہ شباب کا مرہ د و بارہ ازسر نو حاصل موجائے گا۔ ز ئيكن يا ونسبے كداس كى تصيل او ويات اوران كيمنفول متعال ہے تنهين ہوتی۔ بلکہ بعض حالتوں میں او ویات کا استعال ہی کو تا ہی عمرا در الواع واضام کے رعج ولالیف کا اعث موما ہے۔ 4 سب سے عدہ فریعیہ ملی محمل کا مخواک م وزیش جبانی اور آرام

المراكز الركافيمات وآسائیش کی اختیاطا ورخرداری ہے مجمال تک ہم سے ہنو سکے ہم کو جاہیئے ليتساني صفاني ورستعرابين حدورهم بلحوظ ركهبس مناسب موسم اورمفيد صحت اورآ رام ده لباس بنيين - البيي م كا نوب ميں رمين جن ميں ہوا كي أمد وزفت اور حفظان محتے قوا عد کا سبخوبی اور مناسب لحاظ کر نیا گیا ہو۔ أركبهي حزورت بيسه تو فورًا لهبي عمده اورمفيدا ورسرلع الثا نيراد ويه مركسي فامق طبیکے مشورہ سومہایہوں تزمین خیرو ربع دار گاکے ماند شاتھا فاج ماوٹا سے مرغومیا کم نىبن سكىس ما درسب سے شرہ كر حزورى بدامر سے كدأن تنام بىرونى اساب ساجناب ورمنركياجاك جومرض زامين- يد مُواكثر منا له انگلستان كے مشہوراور نامور طبیہ بیٹے ولائت کی ہے ہ وین الا زرپورٹ جو ۱۸۶۵ء میں تیار کی تھی ہمارے کا تھا گئی ہے جسكا خلاصه تمني نبظر رفا هنيه جات يس ورج كياب رنگراس ريورث مبیں جس قدر ان اساب وحالات سے بحث کی گئی ہے ۔ حوالا جس كمتعلق بب ان بي بوت تقيق وندقي سے كام بياكيا ہے ميم بيا پرسیند فقرے اس رپورٹ سے اخذکر کے نقل کرنے ہیں۔ ، را) داکارف ال کوست افسوس اور برج م که زیاده تر او کشاید عمری ومنېنچىرىنىغىغى يىسى قىبل يېيى مرحابى تېيى -ا درايك كىتىرىندا دان لوگول كى ہے چنجیفی میں قدم ہی رکھتے ہیں کہ اس و نیا کو چنر یا دکھتے ہیں -اور یمی عدم ہوئے میں - حالانکہ اگر مزید لعمری کے بواعث اور اسباب اور اس قبل ازوقت مرك كے ساسب علج معلوم ہوں توہر گزائن كواس ت يشتراس إنج عالم سے كوچ مذكرة بريت - بد د ١٠) وُاكْرُ مِنْ أَرْكُ بِإِن مِ كُوالنَّان كِي عَلِيْهُمْ مِ قَدْرَتَى عُرسُومال مِي

aplay of the second Crawbo & Jack Jiers ور المرابعة and the state of t on the property of the the the top of o- Jan Stelle ومي فاكثرف ويتيس كالشيان (شفافان في والمالي المراه المالية المراق المالية المراق المالية المراق المرا كرا تطرطسي كاير وعوائد مفاكدا كران فنديفون بس جوعلا مان ان امرض يحقيل المرحن عايان مهوت محصائ كاوفعيه وافتعي اويناسها طورير كيابا الووركزياس فذرطيدون نهوت المكرنيد اورزندكي كاحظ كراكيه عزورى امرسال يرمان كرف كة قابل ب كطعيثوبي امراص کے علاقات احدر فروست اور میری میں میں میں عمر کا کا عدا ا نوجالىس كيونكة جون جول طاقت سب موتى جاتى ہے۔ علامات مرض ى قوت وف سالى مىكى موتى جاتى ب - ماكرىساا وقات السا اوليا كەنۇدەرىن كالىجى ئىيدىنىي لكتارادرمرىن راب عدم بولاي- ب اورامنا سے اور واکو لکھ سے ہیں کہ فلائ فی معنی کے باعث کرا ا ليكن واقعى الياشيس موتاء مرض غرورالاحق موتاب المين اس كى طامات اين ظا برندين بوتين كريم الن في فيركسي - لبذاب عي عده

المحلي المال المالي المنزل الموالي رغرب ويستريب يتكرفنول واظهار علامات بالداهر السيطراق اورعاوات افتيار ته والتبرج ومعن كولاحق بي شهوي وسي- ٥ أشجيل كرؤاكر ماحب موصوت كعقيبي كدبانا وسطسه وستحسال ل عرس الشار كاعضائه وقول المرسر ل شرق الألاع اور اس کی تصدیق میں یہ رسٹرار حبرل کے ذیل عیالفاؤ این کرتے ہیں جو المنتعيات شامل احداد سے اخترکتے کئے مہی اب "رباده "زلوك و ما ما مال كي عمر مين مرفي من اوراكثرانواع فيها" كامرض سينا موتيات اوراستدرجلو مراوات اورات اورات آیا منتها به اور نوجوانی کی بیمات البال ساور بدیر مبریان ساور تعملعت اقتیام کی الإرزابيل البراس كالمان المراس كالمنازي مجدعي كريس المدول الور تدا ببراغتيا أزجي كنة جاسته كما أبيد وعمريس اس مندستي كو مرياليت اورناهمين ماصل بهوا به النان كى زندكى كاسب ستة اخرى وقت كم وانواه كوفى منزل مو يقر جرقد بواريان فاطع حيات المن بوتى مين -ان سيديد باأن ك سافة ہی درد و دکھ جسمانی اور و ماغی تکلیف اور بے جینی لائن ہوجاتی ہے ۔ او ير عبى كهته بس كه بنوا دانسان مزارسال زنده سب سكين عير وزا ب - اور نواه تتی ہی کسی عرائشان مائسل کرنے تربی مزید لیتمری موت کا پورا پورامعا جند عقل الم الرفسين كال كالعليم ب كدانسان كى موت قدر ل مونى جامية بينى السائن شيسه بهوكرمرسا اس كوكسي تشم كي تقليه عنه اورورونه بواور نه وه صبيبسته اور بال كني كي تكليف اورموت كي آمد كي مختي لاحق بو - جو

ابید، کا جاری جاری جاری بی اعیر مراوحه الاسی اولی یا دولی مقیاس جراس مقام پرسیدا افظامی سیم ان زمر آلوده سبخا رات کو بیمی شامل کرتے ہیں جواس مقام پرسیدا جوجاتے ہیں جہاں بکثرت آدمی حمیح بہوں - باکن مکا نوں میں جن بیں قدا حفظان صحت کی بوری بوری تھیں نہو جس قدر امارض و نیامیں ملیریا ہے چیا ہوتے ہیں اگر سیم اُن کا ما ساکھیں تو ایک طویل فہرست بنجائی ہے اور بہی دجہ ہے کہ جن مکا نا ت میں حفظان محت کے قواعد کی تمیل مرفقص میرو و فون استقدر متعدد امارض لاحق ہوتی میں کہ اُن کے اسباب وریا فت

المراجو المراجات المراجات روی کا اثر مجی جانسان کے دوران میات برنی کا و مجبی نما بیت غور و نوجه کا محتاج سے مجرِّرُ الشروع ہو تی ہے کہ بنی آوم میں قدر تی مثل عام شروع ہوجاتا ہے۔اور جینحف زندگی کی ساتھ سیرصاں جڑہ جیتے ہیں و واكثر عارمون مس كرايد تعيس ما وراس قدر عمراوي اي اس مردى كا شارسي الوالة ملكمال محمية عالمال كويج الكمار كولناب اس سے کے رمع او جوانوں اور میا ندعم شخاص کے ہرور جرا ور مرعمر کے آوی اس عالم كرفندني شنيل في شيخ الما الما الما المراوري فعد نا رك الاعرب ففيلس شميعنا برى تشال ارفيرواول كوشف صعب خطره کاربعثا مبوّنات - سروی میں فریڈا تمام! مزعن کی گرم بازار ہی جوجائی ب- اورون كاكتمام ومول عدره كرمير ما اب سكري والدي ك كوسر عمرا ورور مبيك لوك بس كافتكا رست مبي مليزا و فريسوه ويونونون بر اس ارا النابار وكافران كاراده والمات واور صيام وي الدروشور ميموتي بتعداوراسال متعرفها ري موتى ميه ماس وفي المستعمرار في بندكان فدافتكارا على بوت ويرك أرمة عربي أثريت ومعمنية المك جالة تورك وركور مروث علاده انها مي الدرج الهائية - اوربيار كالفائه الم جب بوامشرقي باشال شرقي بول ب- أست مي موت كي يو كرم بارا كي جادى تى جادراس كى ومرز باده تريم وقى ب كسامي الراب امراص کی تھی ریزی ہوتی ہے جوان آیا میں نشوو ما یاتے ہیں۔ اور چوک الحكى ونعيد كي عب اور كاركر تدابراوس وقت شيس كي عاليس حب الكا

مدوم كرنا ننائت أنمان اوربهل مونا بي المورية خوب زو يكيرت بيس- ف ورازی عرص کرازوال عرمت سی بشاشت اور حفازندگی اور بر قراری اورصين كالطف الطانا ورووهم وركليف وهبيت كالمم مونا - اوطيعيت يرشاق نىڭدرنا مىن على دىگارغراض صرورىيە كەپدىنىد بانتىن ئېرىجىن كى طرف فاصطورياس كتابيس توميكيائ ألى - ف بجنبت اس كے بارازمانہ وہ سے جس كوم ووعلمي كركت من جس مینحقیق اور ترقی کو واقعی معراج حال مواہب جہنے النان-اس کے اعضا، و قونے اس کے بین راس کے دل و واغ -اس کی صحت اس کے امراص ان مے ہواعث ہرائیہ مرض کی اہیت معیت اور زندگی - اور شک نوالقیاس بهی خروری با تو<u>ل کی حقیق - در با</u> فت اور تدابیر مس کمال^{کا} وعو^ات بيا مهواهب رلهذا هم أكران معين مسحكسي ومرزعت كرين نوفقييني طور برحم كامياب بوسكتي بي - ه اس مير كي شاكنيس كمان ان كالمطل مفصد الربيم و تو نهائت بي وال تعربیت ب که وہ امراعن کے بواعث وقع کرنے کے تدابر اللش کرے -جوان کے مرمرا ثربوت میں -ان کے دور کرنے اور روکنے کے علاج لگا لے -اور السے اسباب وسامان فلهم كرسے اور ليسے مناسب معيار سوچ كه بنی نوع اپنی قدرتی موت سے مرس جونکہ ونیاس السان سے ہرائک چیز کو اپنے مفید مطلب نبالیا اوراس سے ندون کے لی ہے ۔ لہذا کچہ جائے تعمیب نمیں ہے کہ اس کوان ان کی دوران مرکو بر المنے میں بھی کامیا بی ہو-

ی ورن مرحرو اس امرکی کوشش کرنے سے بڑہ کراور نایاں اور قابل تعریف محنت کیا موسکتی ہے کہ ہم وہ فرالعُداوروسائیل ہم بپونچائیں جن سے ہم ورا ڑی عمر

الم مركوبيو يخ ملين - ؟ ٠٠ لكين ألوانسان فبلاز وتت شكارا حل ندمبوتوا وس كى انتها مص حيات لیائے - 9 اگرائن منفد دامر ص کے حملوں سے میعفوظ کرم جواس کی جان کو معرض خطرمیں ڈالنے ہیں ساوراس کی صحت میں ضلال نداز ہوتے ہیں۔ تو بیر صدرجكي سال اس نيا كے سير سے محفوظ بوسكتا ہے - ؟ به توظا هرب كه آج كل ٨٠ يا ٠ و سال كي عمر ما يُا الرِّنا حكت ت مع نمیں تولقحبات سے توہے۔ اورسوسال باس سے زیادہ زندہ رہناایک طری جھاری فحمت اور خوش متی ہے ۔ ن مغرى دنياس كهيم وصد كذراكد سرجابج كارنوال لولش في يعوال جھیراتھاکہ آیا انسان سورس تک زندہ رہ سکتا ہے۔ ؟ اس پر شبی سی زروست تحقيقات مبولى- اور راب برسابهم اواجيده مسائل صل موك اورعلاوه ازیں جندامور الیسے دیا نت ہوسے جن سے طبی دینا نے ہی افت فائده نسيس عال كيا ملكي شوراه اوراا كها بند كان غداكوان جان بازول كي مرسمون منت اورمنون احسان بنا فرا- ٩ مال ہی میں ایک زندگی کا بمدرے والی کمپنی تقیم امر کمیے وشول سے معلوم ہو الب کرچند سال کاعرصتہ کا کمشخص کا ہو، و سال کی عمر س انتقال مواقعا - ﴿ ابتك بت كوشش كى كى ب كانان كى صرحيات معلوم و- اور مُلدر راب بسي مشهوراطبائ ماذق الداك زني كى بى سور

ننائت مذلا مجتبين مبوئي مين ولكين فالنس كيمشهورا ورثامه وتكهيماوق انشمير فلورنر كى دائ نهائت بى قابل تليم درقا لى يقين عهم- اور

الما والمراواتها فعد برشي عني كعلى وتراسة اس في طريف تبا يحت المرورية الرعد أوعد أراحه سيوفلورز كالخفيفات كأشجه يسيع كدائر بمبلسله وارتاص بوالت عالم يظروالبي- اورغورو وول سے كام ليس توسم كوسماء موكاك و و مون جوالسائ عامات عامقابه عمر مكن من اورالدي والراسي اس مه دوسم ورحد رهي وهايف زماند ويورك بهران ما عصادته ع صدنياده زنده چېټومېن چې چې سې کومې کې انتال دې د کې کړ که ۱۰۰ د د ر a Singila processor by the stranger of the stranger معلوم والمراج المان المراج المراج المحسومال كي يت - ما Eding July Matter alies Bille of the property will be the state of t The same of the sa السميان و النائيل كو دسته وزير و بيم الوه إما ور در و سالي والعمل موقعهي بميكوم بالت صحيح طوسيات ان كي دندكي البرياد دران in Williams عال في قي فات عيدًا بي بركيا جاك ده و برس عن الماب اننان شاذون وری زنده رستایت را واس می کیدها منامی کری الكرام إلى الولك المراك والقرار على المراد والولك المراد والمراد المراك المراك والمراك والمرك والمرك والمرك والمرك والمراك والمرك والمرك والمرك والمرك والمرك والمرك والمرك وا المن ووال الوقت وي المان كرزة شافانون اورجيناس كعققات يرثابت سوك ہے کو عبن لوگوں کا اتنی یا نونی ملکهاس ہے بھی بڑہ کرعہ میر انتقال

والمعوول عرائق من سلامة كالالعامران كالعراق كالعراق برواست كالأفاد وشداح الاكال كالمحتم كالمامري موالي الاله الأي المسائد المال المراس المالية المرادة المسائد الم المسه عام خال عاكم وي بصادرتها إي الله بالمعالم عليات والوكسية Line to it will be the forther to the selection of the وننيانس زنده لينت شي واستطاعلي والكيما وعطاكيا سيء وا ورميشور اس وجه ستازيان زوم فالص وعام مي كدفلات في كان وفي إرا يوكيا ١١ كون وافعي يغلل ب الكراكس يعب عاس الراقات charte and the parties by all soft all it is a few bold with be fuller is galle grapher by culses حال كه زاندس ما سية واعدير على كريشته في ص الكستان الماك الاوسط وواله عرب شروكها ب- اوراس كانون مسيد الموسيك كري فالتدروم شارى كالمراس ليكس الراوسطس مجافز فحلمة كاروا ميشه وميروك الأنيزوياشي كالمات كوافلات مع الإمان كاوراني والرادك اورادك dont-creeke and by discoul عرب عام بول بالديك مذالفياس ويمن وردى يولوكسام ببر اورين كوبفكرى اوراطمينان اوريغني ماكن وه بالنبت أن لوگون كرياده عرباتي بس-جورورمره افطار و كاليف مون النائية الراكروه يزي كول مون وياس س وأرمخت شير عبرطرح الشال السهرض لمس المعلوم طوريرا فدرتي

چدوای جیر عدام کام ایج - ۱۷

گئر گھن کرجان بجن ہوتا ہے کسی اورمرض سے نہیں ہوتا۔ ایک شاح اس مرض فكر كي شيت لكمقتا ہے۔ قطعه يكي مرغ ديدم زياؤ زيرہ نداز شکرماور زمینت پدر به نه براسمان و نه زیر زمین به سمیندخور و گوشت آدمی: بشرہے کہ ہم بیاں رمحبل طور رحیند بواعث کامختصاً وکر کرویں جوعام طور رانسان کی عمر دراز کرنے کے واسط مفید اور کا آلد (1) مفطال صحت كے تواعد كى حكماً پابندى كرائي جامع - ف رم الكيشخص ابني عادات بافاعدة كصاور تندرستي كي تصبل مي دائم كوشان سے رسم) فذاعده لمے - بیاس اچھا اور فیصحت مو- آب وہوا کی آمد ورنت كانتظام ببت عمده بهو رمركان كي غلا خلت اورمض حت بشياء كا اخراج نائت عده طور يمل بس أمي - ف رمهم) المصنى كى كاشت بواوريانى أسيرس د وركرويا جاس ب ره) طب وعلم ادوبات كوتر في وسيائه - بد مختصر بیسبے کہ ہادی اور اخلاقی ہی اثریسے انسان کی عمر کم ہوتی ہے اواسی سے اس کی عمودا رہوتی ہے ۔ ہ جن قد علم ہمانے وسترس س ہے وہ وعوے کرا ہے کاانان کی عروراز موسکتی ہے۔ ہ لهذاية امرسلم اوب شبهة قامل بقين ب- كعزيد العرى براكي شخط مے فقریس سے انشرطیکہ وہ اس کاخراہ مندیو ۔ ب forting at



مر ملا عمرى كالمفتحون البيانسيين كرحيل كير طرن را مذهال بهي كي لؤجه مبذول بولى مول على تواريخ مصحمات أك يند من است فديم الا بإصر الأب اس كى تحبيد الفينيش مي مصرون سب يها بندارما فرفد كرك المل مصرابل یونان -ابل روماسب اس برعزق ریزی کرینکه میں رمصر بوین مناس كي حصول كي واسط مبند تدار انشاع كي خين ستن ميرست طره كالستقراغ مفيانيال كياجاتا فخارجنا بنجا كيدعام وسنتوري كاكدوك سرماه من ظماركم دومر تبكت غاع كباكيت في - يه يونانيون مين ابك اورطريق مروج تهاران كاخيال عفاكه زياليةي كتصول ك واسط سب سي فره كرمفيدية تفاكدانسان لين قدرتي قوت كونهائية عده طورياتوا ويستعال واسب- هيدو كوثنيس-اوراس انه کے دیگراطبیا اور عکما مجزاس کے اور کوئی تذاہیر نہ جانتے تھے کہ لوگ خالص اورپاکیزه جواستعمال کریں عمدہ یا تی میں شایا کریں۔ اورسب سے بڑ مکریے ورزش حبانی اورمنت کو فی نفس ندوین بدن اوراعفاا سے کی دکت به واسط منتلف نواعدا ورطريق مقرر تقير سينا پنداس طرح ايك خاص

all food many of the second and the fill of the fill the المراغم وهل ووروره والمستعي ورعا لمراشد الما والماسية to experience with the second of the second discrete the Constant Constant Light We do a so in the state of the second when it was to be the state of the same of the same of the same الماس المعولية المعالية المعرضة المتاسكة التاكم ورازي المتعادة GUE CONTRACTOR STORES لكوراس بشان وكول كالمرابط ويركي كأس ويامين زياوه مبرى والمنافئ المعامل مع المعامل ال a her single of the fill of the court of البيك مركوسرو رشوار ورج برول كوكرم مجاست اس كوكويه الميثي شارى المعيدة المان وقالكا على الدويات عادوالم المدولي الم ركمه لو - اوجيه براي كالعالم فالاستار و توول يستار و توريد عالى ألانتكا كالمنسوا ورئاسوكم كانتقال بوالحب اوس ال وبها بالود كواليا تواوس بي الك فيها على - جيرالكا بوا عنا :-ود فرجایت کاراز ۱۱ اس فیه کی بنت بی تری کی بازی ف اسم ول بيا اوراوس كو كلول كرومكيما كيا توا وال ميس الك يرجيها غذ ر دل ي عبارت فررى:-ود سركو فلند إدا ورسرول كو كردم ركهو يا - ف

والذقد مهر المساور عبسه طراق كمرا لما يكامروع عما حس كورالة هیوت لناناین ابس الیروکومک این ام سالمزو كرتين اورثابنشاه داؤدكي سوانخ عمري من اس كي منائب واضح مثال ہم کوملتی ہے ۔ اورعلا ہ و زمانہ قدیم کے طبیعیاں کی تجربوں سے مجی o of University اسكي تنبقت البطح بتناكراس بالنس بينام وتناوعاك جولوك المنتبعة بهويك مهول اورزياه في تمارونشده منه يا عملنه فرسها لمركب مبون اُن کواگر نوجوان سین عور تول مین رکھا جائے توان کے اعضار و قونے صدبوط بوجائے ہیں۔ اور گذشتہ طاقت اس قدر تجال ہوجائی ہے که برزیاده و برنگسازنده ره کننه برب - ن را ندگذشته بی لیر نبیس ایک حال مین می اس بخونر برعل در اید زنی میر کچه کامیا بی معلوم ہو ای ہے رجرمنی کے شہورا ور نامور عکیم بوھرھ واسترده مكايك بوزي بركوماسا لكني اتمتوار وونوفيز خبراور مبث نسبين عور تول مس أبسه بي منتبك يرسلايا -اوراون كاوتحو ب كراس طرح اس بورس كى طاقت اورتوا نا نى ست كيد بحال موكمى : ابك ننائت عالم وفاضل واكثر كوهاسن ابني ابك كناب مبس لكحته بس كدرابل رومامين ايك شخص هرهي كسيس تفاجس كاايك روم ميں «رسه تفارا وراس میں بداط کیوں کو تعلیم دیا گیا تھا۔ اور اسطرح تمام عرخو بصورت نوخيرو وكشيره المكيون مين سين سي رببت بي عرصه ك مران بوسر كا وحربتى كا ايك شروطيب تقاجر و الم المران مي نيدن ك قربي ووراج وث ي سياموا تها-اورسط المرعين فوت موكرا - 4

وراز بك زندوراي ففا - ده

چناپخەبىي ۋاڭرصاحباينىڭ بىيس ئكھنتے ہىں - كەلوگوں كوسبىح وشام بذجوان حسين رُكبور كي صُحبت مسي معفوظ بهونا جاسبي - اوراس طرح

اُن کی حرارت عزیزی عرصه دراز تک سبحال سبعے گی۔ اوراعضا و قولے

عنبوط رس کے ۔ و

لهكين لوروب مين أن آبام من حن كومورخ زمانه وسط كنته من عقل وخرد كوجواب ملكبا تفارجهالت كي تاريكي جبها اليم مبولي تقي - ا ورانسي بسي مُركيات اورخرا فات اورناداني اورحبنول كادوردوره بهاكه آحبكام وباننس

یوکرے ہم کو صرب ہنسیلیں۔ بلکہ ان لوگوں سے حال برایک گونہ نزس آتاہے جنهول مخابني طرف سے حيوام طلق كے قريبة ترہو نے ميس كوئي وسيرة

فروگذاشت نركيا تفا - د

ستحريسننك بإرس مقوند ساورطيات منشر وخبتر ينجوم اور ديكر كإل حرکات عام طور پر راہیج مقدیں علم انسان کی دشرس سے خارج کردیا گیا تقاراوراس قدراولهم بإطله كاسو داسرون بمي سماكيا تها مكه اسركا رفيبه ففولست اب معى بن افع كوسكارا به اور تحوكري معوا أب - ب ايك بنبال منجاء كرعة أرباطارك يرجي مروح فقاك السان كي ووران زندگی کی کمی بنتی سناروں کے ہدہ نبک ہمونے پر مصرفتی - لہذا بجهركواميدت كمانظرين تجهوكوهمات فراوس كم -اكس ميال برحيف ایک اون طریق وندا بیر کا ذکر کردن جواس زمانه میش سنتعل منتے - اور گود

لید ہی بہورہ اور لیے نئے مگرلوگ تہ ول سے اون کو تقابن کرنے تھے 🕏 ان لوگون میں جوسب سے بڑو کراس امرے مدعی منے کہ وہ مربیر مر

ني وره كمال المان في الم الم عض ي الماد و المالس وار اسلس تناجس كايورانام فلكيس از نولس فنيوفراسكس بإل اسلس زيد سئي اسه هو ميني است فرياضمنا ونابين باحت كي عجب عجب في عاداك عالم درا كويمول ات يه تبي ص أكر السالمة بيايكو التي الاجريطية طالع كما عماما والي تعفيق من ايك عرصه عرف لبالخاراس بيغ بن المواكروالاستعراطات ركها افارهم وي مع رب عالمول اورفاصلول كوعار شاكي نكا من محينا تها ١ وكويال الله الألها والمروبالميريا ويتاكا أكا Le Ce L'alexandre en John and John and ا دراس ا مرکا مدعی منها که خوبیامیس کونی مرحن ایسیا چها حبه سکا به علاج خاکرسکتا عزارا ورزكوني الياشخص تفاحس كي عمرية نابرا سكنا مخفا مرنيا بينمهيال فولي بر جران كالأجهوف لكاكالاب ستاس كالك وعوالم فتشال الياجا أب: در اے اہل عرب اسے اہل روم - اسے اہل فرانس - اوراسے مراجع اِن اوراسى ووسب لوكو بومشرق تعاني بالمونت ركف بورميرے پاس آكرنيا ولو شام عالم كى دورى ميرے كا تخديس ہے الله استحض كوا ذل لو كوئي بسبي بإسرارا ورنا قام لتفنسيم زمان باو مقتي بمبر يبنته بتراثير تهارته تهارجن برعوام كونه دل سياعتقاد فقا ساور مزبارا السحبنداك فتمركبات علمادويات سي السيدالي وكئ تفي كردوروو له برساس بالأن من سرو مهم ارومس بيدامهوا- ادر الهم هارومس سالزرك مدين ت بهوگیا - ب

اس كراس تاكرو أياكرية عند - اوروان الندار به أوا ماس مع الكارشا تغا- گرانجي اس كي سياس سال ي كي عرشي كداس كا أشفال سيركيا الوام كافيال ففاكداس كه ياس آميه عال شافق المريم عين إلى أينها يخيال فتأكدوه ولصر وكها وغرسي الشاطفيول الجا فقاسه علاوة السريح مستعارول في المنصورة الأحدة في المنطقة والنبيا ومرودة بالرس تقاكر وبيعي إيس باش فلتنت كومنه ولرغ وكما رفاست الأ ا و صوف میعلوم **دویا ایداینی نقاکه فلار شخص** علی و شنند اور فلان گذری ميدا موا ففا - اور تعروه المنت على كان ورست اس كالمعيث - اس كامران اس کے علوات ورفعا علی اس کا دوران حیات میکروہ مکتری عنى تبلا ديئا عقامس روزائس تحص بوانتفال مبوسط والابوجاسيه صرفية عوام بحامس وتستعاس والمعتقة نمين شانستينة موسكنة سأنخيه المراب أرب والما عام مشرعي السي بشرول من اعتفاه ريف ت اس کے ثیو منہ کے واسطے میں بیان ایک شخص کا و کر اسام سید معجمتنا بهول أس زمانسكاس مشهور ومعروست محقس كالأسم طفته والمباليث والما یپیخص برلن کے دریا میں رہنا تھا ۔ا ورگوا کہے پیخص ننما۔ ٹارس کے كمال كى بەھالت تقى كەپىچلىپىپ - ھالمۇكىمىيا - زائنچەلۇلىس -ئېتىرى كالمىن شب فمروش برنطر سب بای تجید تفا معلی تجیم عین اس کی شهرت استفاد تنبي كهجزش ويوليثه مبتكرى وفونهارك واولانكلستان اوريطي بذالقياس ويرعاك منت كول خراعانيان المتاجع بين كوري لوالي الأكي بيدا ساليناه أويو فنفيأ فرانني فليكا لليعاب ومستثهر وعالمتهم ويبدرها وتوطيسه بالمنافث أبالي المترس ويرواويوا

مولي الاستالفورات على ستاسك المحملك واست ورثوا سيسه لى عالى - اوراوكسد وورود يا زمقالات سيسوالات تيكراس معتواس طلعيبة كرجانا والاستفاورالتجوار كالهبا وفوررتها مخنا مكراوس كولينا أكني المدرة كالأربية الالتكرارا وكركشت لأست مجانسيده والالتصوات استينا مايي الع المالانتاكي كري المحافظة على المراد المحافظة المحافظة المحافظة ملس جورس مله كمرانو فهجروا لنج أنكستان كي طوف سي مجي أي الكستان الله الله المساحدة المالية المتعادلين المتعادلة يه ایسه نشری سج تاله به مناکرتا تها جسر بس سال آنهاه کی گرفت بالشعيل بالمرجوا فالناس المراش المراش المتراك في وه والمدة ومراحد المستحدين في كنه والمناف الله - يرفيزي براميس مال كمه للبيتي ري اوراس كاشاعت اس قدروسي تقي كدالك كواكيب الكم نكوران بالاوسط سالاندا مد بعوتي فتي م علاوهاس يتعار كنذه اوريقوني بإلهبالقنغاد تفاكدكوني فمروشيزاميها ننفلا ص مع الله والمعال المراج المراج المراج المراج المعالم المراجع موخ کهنامها کذابل جزئن اور فرنسه میسیول کی جولزائی ہوئی تھی۔ اس میں تىسى تدرى كى سى دى قىدل يا قىدى كى اس نىس براكىسى بارى ك إس كني أي كشب اورنفو منه ف ساكي بيزان كرده لوكر مم سماري وبلا ومنفعا الدرات المام مين المستقف كي دنشندي فاطي تعرب وسيد المركال فالروش وتينس الكسه بالطير تقال اورتنا تمتها وه Grains Garesilian Connection of Comme College and the state of the st

سل آلینده کوایک ایسا اورقا العميل مي - او لیخف کارنار وایک اٹالین تختا جالیس سال کے اس نے نہا کت اوباش بيےاعتدا لي اور يدمعاشي ميں رندگي نسبري - اور بير كهنا بيجا نه هو گا لەفن عیاشی سی کمال کے درج سے بھی تنجا وزکر گیا نیتیجهاس کا بیر مہوا کہ اس کے تع جب سے جوڑوں میں دائی دروم ویے لگا۔ اورمنوا تر بخار میں متبلار مہنے لگا۔ اورانبیام کاربیان کک نوبت کنیجی کداس زمانہ کے اطبیا حافق نے اوس کوجواب دیدیا کہ دوماہ کے اندرسی اندریہ در گور مروحاتیکا تغام دوائياں اُسكے واسطے بريكار تقبيل البيته سادى خوراك البيي جينر مختی حب سے مکن تھا کہ ہیر کچھ عوصدا ورزیذہ رہے۔ اس شخص بے اس مشوره برعل كيارا ورجيدر وزلعداوس كوابني حالت بسبت سابق ك الهجي معلوم بهوي لكي- اوجيني سال بعد صرف ادس كي صحت بهي سبحال منوگی - بلکهایسا توانا ورتن ریست مبوگیا کهاسسے بیلے کھجی یہ توا^نانی اورتندستىاس كوضبيب بمي شو ئى تقى ر به حب اوس کو برنفع ماصل ہوا تواس سے بھی مرہ کر رمنہ اور اعتدال برعل كمن كالاوه كرلبيا جنا پنجه ساطه برس تك وزمره تنام شيبيج خورونی جونشائت ساده مهوتنس سرار اونش کھایا کرتا۔ اور تنام ون میس سرار اونس یا نی پیاکرتا - زباره گرمی اور سردای برنستم سے جاربسے برمہنے لرتا-اور صرف لين مدن كابى خيال اس طرح نذكراً ملكه لينه ول كوتعي طعتُ شن لمیں صروف رکھتا صعیقی کے عالم میں بدایک مقدمہ فاركیا اورگواس صامست اس کے و وجھائی فوت ہو گئے۔ گرنداس مقدم

ىن اور نەد دولۇل بىمائيول كانتقال اوس كى تتارىتى مىں خلال نداز ہوسکا۔ابک مرتبہ بے گاڑی سے گریرا۔اور گھوڑہ کی ابون کے پنچے آ کرائسکا ایک بازوا درا یک بیراً ترکیا مگرداکٹروں نے فورًا باروا وربیروو بو س یرا ویئے ۔ اور ہاکسی شم کی و واکے ستعمال کے جیند روز ہی ہیں _اسکی معن مثل سابق بحال مولئي أب نبكيتر تهوري ك متناطى رفي سور التيسور ليكن ذيل ميں اب وہ واقع بيان كباجاتًا ہے جس سے معلوم ہوگا فتتم کے طریق میں اگر ذراسی تھی خلاف ورزی کی جائے۔ - تواس کا نیتج کمبیا خوفناک ہوتا ہے۔اس کی عمراسی سال کی تفی کہ اس کے دوست احباب لنے احدار کیا کہ جو تکہ اپ پہیت جشعیف ہوگیا تھا۔ سکو چاہینے مفاکد کچھ زیادہ خوراک عمول سے کہا یا کرسے شاکداس کی طاقت بحال سبے یکویہ جمعی طرح جانتا کہ اس کے اعضا سے قویسے اور معدہ میت سابق کے کمزور تھے .اوراس کونتوب معلوم تھا کھنعیفی میں انسان کو خوراک کے اروس خت احتیاط مدنظر کھنی جا سبنے۔ مگران سے اپنے ویوں كالصرار شظور كرابيا -اور روزانه خوراك مها- السن اورياني ١٩ - الين تكسيارة وباسية اس ك بعديدخو وابنى فلم سى لكمتاب ب. ^{رر}میں گئے اپنے آب ووا مذمین بیرزیا دتی کی ہی تھی کہ ہ^{ار} مابق کے میں کم بنتاش اور میسرور سینے لگا طبعیت سخت بے جیس اور مضطرب ہوگئی۔ اورول پرایک مشم کا بوجیمعلوم ہونے لگا۔ ہا رہوین دن مجه کونیم سرکا ورومہونے لگاہو را برج ببیں گھنٹ تک جاری رہ-اسکے مدمجه کوشخت بنی ریوم نا یجس میں ۵ سا دن تک برا برمتبلا رام راورمبر می ا

من المراجع الراح المراح سابقة اعتذال وريرمنري بدونت محجه كؤسمت بوكشي ادراب مبري ماه سال کی عرب - نگره ان ہے بڑھ کر معیر کو اس دفت اطمینان قلب اور بناضت عال ب المخضى مدوك من تولى كمورى الرواعة ہوں سیاڑیوں رہٹے وہا کا ہوئی۔ اور بھی حال میں نیں نے ایک ڈرا ما لحيها منه جس مير جانباهل كثير كادبين والي عبارت ادر نداوند أسيرفة إت ورج اس میب ایر اطلبت ری یاد وست احباب کی مفلول مسامری ان کو والبي آنامول الو- او لت بروت ابنكارود مكيتا مول حن مح ساقة گاراه رکھیل کراس ٹر فی ہے میں میں ول معبلانا مہوں-اور حظ زندگی چال کرتا ہوں میں اکتران بچوں کے ساتھ ملا نگان نیائت آھیے طرح کا ناہوں المؤكاميري أواز بإنبت سابق كعبت صافت اوروعموالم اور مفراري ميرت نرويك مجي ننبي علنه يا تيجس ساكة صغيف آوى شرة بي مل كمال أرث الليك ون طي يتحق اكم الك الدارة - يس ينظر منذ نظر مع الم زندگى مىندىكى ئى دىنى سى تونىن سرقا بوكرو ب الك زمانه عيروه أياكه وتسهيب ب كوتون كي نذر فيميت بالكل فراموش ہوگئی مینا پخہ لوئی مسیز دھے کے انتقال میں س له میں عوام کوننائیت صدق دل سیضیحت کرنا ہوں کہ وہ ہرگز الکسی لا یکن و فا پُن تیج ربه کار اور بهوسشیار عالم حکیم کے جو فن طبابت میں درّب مک ل رکھتا ہو معولکرهی اس شال کی تضدیق نه کرین کیونکه . مراه کیشخض اس نه ریربز کو بردشد:

منیں کرسکتا۔ مطلب میں سوریہ ہو کہا و بہول کریں

ري ك ك ١٥١٥ وفعدا ك المستركال كي - اوره ١٧ ما با ويت ك إ اس کے تفورے ہی عرصہ بعید مذہورہ خبال سے بالکل عکس ایک بچرب سے زند کی بڑائے کی کوشش شروع ہو لیک اس عمل کا انتقال خو عقا حب كونى شخص عبيف مبوح الاساور مخت كمزور موما لوكوكي لوجوان تونا وتدرست جوان لے راس کی ایک المی ایک تلی کا سراؤال ع ا اوراس على كا ووسراس منه منتحفريك كساس والامها كا واور الكالم الأست كالزائب كالأراب الأسكادل الأسكاد الاستالة معرفة المعرفة استعبك أوراوا فاقت مياول المجيك كفاد وران سيالها بهونى اورجيوا تول كواس طرح ثوانايى شبئا بأكيا- بلكم ترول صيالول کے بدن ہی زبردست اور توی ول خوارجوا بوں کا نحون ڈال کوئن کھ كالماليان كالرقصيان الوروالرم الواويول المسه مجنون محص کافون پیلے نکال رہائیا ۔ اوراس کے مدن میں ایک و نوفتر عظرك بجرى فون والأكيارا وراس طرح اس كوارام بوكيا واوراس طرح كالك اور ترب كالك اور تعقت يمها كالهم اس ات ك قائل مراول كاس السال كاعروراز بوالى جاراي مجد کامنیس کرمر المعری کے سوار عمل کسی طرح کے کا داولا فال شیر for Contractly - Co لله انتقال جون آج کل فن جراحی میں مبت ہی کار آمد عمل ہے ۔ او راس تشکر اِلَی اِیٹوہ آ

الكلتنان كمشهورومعروت فيزقوم الكرزي مبكن ني بجي اس مُلد مِغُوركيا ہے-اوركئي ايك نئي الله اس كے متعلق دريافت كى بېير-ان بېيراكنژوه باننېرىبى جو آمحېل مرايك لائق و فائق طبيب کے ذہر نشین میں رسکین ایا عجیب بات پر تھھی ہے کہ نزیدالعمری ما كرنے كے واسطے انان كوجائے كه وہ افيون سفا كرے . ف گرامحکل کی نئی روشنی نے -انسان کے دوران حیات کو بڑا فی نے میر نۇخىرلىكن كم كركى الى بىت ترقى كى ئىك - بىزار الىجھو كى طىيىسىك بدنام کنندهٔ نکونام چند ﴿ ویوکه بازاورزما نه بحرکے عیارا ورفریسی بيدامهو كن ماكرون في تباشى كالميشافتيار كربيلب - كوئى آركيات فروخت کراہے ۔ کوئی زندگی بڑا سے کاسفو ن بجتاہے۔ کوئی لا تمون روبيه كاشرب مزيالهات كوريوس كے مول سينك ويتا مع رغرص جهم و مکيو " ان لاغيري" كي صدااور خدا اي دعواع مال ويتمين من م الي سالمبرادم رويجت و لير مرو تالدوادوت رهبير سفحره البت بتفاده عاصل كيام ألاب رسب مسلونها مي يامل رجا تك توارخ سي متناية اللب) إدب البوفلات شمركي كياتها - الكن خيار كياجاتاب كنوى يس بها هن كماعث سمين الامى مدالي في ع العه المحيات كروس مكن اخيال برار علطب ريكات اسك كاحيون الأ كى دوران حيات كوزياده كروب الركل بتوى مرابيو- تواس سيرتج

أجكر بهات ماسير المعمق اطنيي استكرم استحرم وعبره كالحجي ت شوروغوغا ساني وتناسيه اليب زمانه وه يمي گذر جي كاب كه اوراب بجي اس كالحيشديا بإجالات كه لوك سيكرم كوجبي مزمالعمري كافراهم عقد ادرات برع فراق وعوات كالت محمد المراب الم اس طرح م ك كسر الكه طبيب مخار أفر و ولت مند مخار كديراس فندم فرصنار وكباكداس كواخركار دوالد كالناظرا يحبب وسيندا وريانيان حال بهوا نؤاوس كوابات ندبير سوتهي كداس يشتره صنوعي مقاليس بالرفعات ادران كادوران المام كام سك فروخساك لكا - اوراس على الكيب - أوك - الإنتاع - مسلول مفلوح - برايات ع المراج المراجع الله عنه حبب اس عیاری میں اس کو کامیابی ہوئے لگی تو یرا ایک قدم المدراء ليماس في وعول كالما يعاني عالمين ماسمك ينووا مك يراجياري فيرومفاطيس كاتفا- اورتمام ونيا يرتفايك اثر پارکتا تھا۔اس کا دعیاے تھا کہ اس کے بدن میں اس مقالیں ال سرزم کوفلطی سے محاجاتا ہے کاسرکی ایجادہ - نما نقدیم سے دیا میں انجے ہے جوعربی میں مسلم میں اے ام سے مسنوب ہے۔ اور تواریخ - اوروگ تندأنس سى معلوم بواب كرحفرت موسى عليد السلام س بعي ميشتري وزاملير موجودها - ا م وزر سر وفلل مرزم إنها مك المنظم ومقناطيس حيوان كاسرحة تجهاجا المسير المسائل على بدولان في تحريب الكي موضع من ميداموا فقا ر ایم ایم ایم استگرامی زمعلوم کمان فوت موگمیا - به

يحركيا تفاكداكر يكسى كوفي خدلكا وتها نؤا وسرس مفناطيس روعلول كرطاتي اور بى نعاب باكداركسي كويانظ عفر كرعبي وكيدانيا أنوا وس اير منه اللهيري فوت بالبه جائي - اورك الوكر الدي المائي شفي واس المري شا وست and the standard the standard and the have been a facility of the state of the sta in little parting it كرمج وصب ليدواننا سياس كويفل كست كم القديد الكوي المنابية برج جيانيا - اوريال اس مع الجيماط المنافق وى اس كوييا ن جرت الكيركاميا في موائي مراكية فض استعلج كروا الهيندكرا - اور مبارول لوك اس كه شاكر و بول ك نفي فيست ين كفيراس يفيان الكي تحديد والمنتي قائم كي حرب كي مراكب مبر كواكيب سوفه الطحينده وبنايرتا اورتيدست بعدعلا نبدطور يروعون كرليا كه دو صحیکوی غداسنے و نیامیس بنی انسان کی تکالیف اور مصائب و وکسنے is a Company of the Comments of اس ك وعادى ك وين شين ك ف ك واسط س والعمال انتقا والمسامة الكاشاروج كالبوع واس كالأمهرس اور وروكيدا والمراكب فننفس فداكي طرف عدالا مها بوري أوسك كويية تغيرون لكاني فوائد تتانجا نيكا -اور لاندوال شهرشنا ورئاهوك وكهروتياس ايك عام انقلاب أن والاب إ أيندنسل ا

معتما ورهما مساسه الكريد والمعنى كالمنت ورا یں جگائی - اسما اوگول کے اول و مرشیت سابق کے توا یا و مہدر يها مِو كي- ادر أنبيده عين شائبت تيت جاناك جنائش افرنسه المركي والمتعاورا المتعاوري المراهدي ومتاهد المتعالمة العارثين المستحد المستح والمستطي أزاع ليستكي ومراسق المرد سفا مسامع التستماكو ستركي اوركائه و وكاروني كالمراق وكارون كالمرافعة and the said of the land to الما والمستوميو الما ناظرين يتنجيفيك كديتيضم وتبعي فن مزيالهم يمين تجه كمال and in the state of the Sol برصاحب کی سب معنی نُفل گئی اور ننام شیخی کِر کِری ہوگئی حب برُدِدًا وَاكْثِرُ فِرْمُكِيْنِ ايكِ كَمْشِينِ إِن كِي تِمَامُ فْنِ كَي تَحْقِيقًا تَ كَيُواسِطُ تقريبوا جا تخديد تقيقات كاس فن كالعام بوست كند وهيفت معادم ہوگئی۔ اور بخرجیوانی برقی کے اور کھیم زنگلا -اور نہی استخفس کی ننام دمبوکه دهی اور فرمیب کی بن عقی - اوراس می^کیچه ش*کسن*یس که اگر مان عب بی کمزوری اور دماعی *نا طاقتی میں مبتلا ہو-* نو بی*ر بیے شک* اثر رف ب كرمز بالعنري اوراس صواني برقي نس توكو بالعب القطب ف لوريغيش ينك ينك كديالج يبيشن كالأظا سوكوشت سكراليشكال كامكا وكمية العدليس علاوه بمثن شارد والاسك الارشيسة فينسته ولمية مشاسكه وعدست ككاشك تكرير مرامراعكا وي راغ اس برهدام كوبهر ي شيد بياز بهوا - اوراً وزُسْنتُ سنة الكِيشِين و المنظر فقيدوث برصفي م

اورا ب بور جران علم کی ترقی ہوتی والی ہے۔ موجودہ ساعتیں او فیلسفہ کھو نئی رہے راہ اسٹ برانا کیا گہتے۔ ن

(1)())

اس نما السيه كرارا و رمز ما للتمري كو بها تيمي طح كاميالي ييه وبالتمري اسلاما يرضرورى معلوم برونا بها كارندل كالم تفيقنت قوت حيات كى ليفت الوشي ورشرع-اورزندكي كيسن اورد وي وي المناسك الجبي طرح عنن ورتشريج كي حاسب - اوراسي واسطے بيلاسوال بين وسكتا ؟ كه كباية مكن نعيب مه كهم اس فدر ني شفله كي تقبيفت ألي طرح ورية كرس جوانسان كي قوت حيات ہے تغبير كياجا ناہے۔ اور معلوم كر موكع اس اوکس طرح غذا اورتقوست به وځنی سے ۔ اورکس باعث سے بد كرورا وروستد لا بيرما تا سي المي طرح عانتا بول كدير امراسان تهيي ب - لمكاليها بجيدها ورايهم ب كدا كاب الربيب الحل الروقدرت من حمر کے سامنے ٹرسے افتہا ہے اور حکما نے کی عقل مازار اور سکار ر لقبیر حالشد چینف ۲۹) اس فن کی تقیقات کے مقرر کیا۔ میں میں اس زان کے طیب برسيه حاوق اورخربه كارعالم وفاهل طبيب عفة ركمينين سے جوريورٹ كى - وسمرصاحه کے تق میں حنت مفر تھی۔ اوراُن کے تمام دعاوی سے ہی سے بیخ کنی اور کرز میں ہوتی تھی۔ نيتجديه بواكرية ذات شراعين بخنت بدام موكئ -جوكيجه الفاعتبار واعتما وتفاسب خاكس فكيها ا در میر کالت گمتامی زندگی کے باتی دن پورے کرکے اس دینا کے وال سے سعکد دیش مو کے۔ م

برای کے اور سی افتری ایک فلی و طور برتبد وسال کے ایک زاند ک a = 60 bull (3) 1 july 1: يريي يحضيهم للطهول بثارت شرارول والأكروثرول سبائده جوجوب و کو او ارو اخرفال یا ننی فدا بی میا غیل ا مارست واستار کو افتار المتار ا الفارق المستعمل المعالي المالي المالي رواري اورشاب لملاهي فدرت وي فرا جرواري اورساليت كو مانظر كمراس سه وہی کام لوائل جوانک شاولادا۔ پٹ اورٹیفیٹ سے سیان ہے ۔ م اسيركي كاعتب كرفو يتاريان فدرت كي تام فوليك رروست ب- نربيزقا بل هرف ب- اورنداس كي كوني صيب- اور جان كم غورو في الله المام المام والمام المام الم Colomby Colom with the sandy by the control of the of the control of اس کے برا برکو فی دوسری چیر تنہیں معام جربوسکتی ر برفشتی برق میفنات غرصن عاه كوفي ويزيوس اس كهما تقبي تقيقت اليس م - به صروری شیس که مرایب بیترمیس ایسکا وجود مکیها س اور برا بر ہو سرایب ہنروس اس کی فدار اور تناسب مخلف ہے۔ اور خود اس يخركى حالت اورفخنات اسباب كالطست اس كى خصوصتيات عُبدا صُداطور يرمو شريوتي مين- ١٠ مع اس كاو در آن على مختلف كهشياء مين فختلف ہے۔ نیاس كی

وئی فاص میعاد فتیام ہے- اور نز کوئی فاص فاعدہ اس کے وجو د يذر سوت كاشك وريا فست الوات - ب م انیا سے متعلق سے سی میں حب بہرکت موتی ہے ۔ او به ملاپ کسی فاص معینه صورت میس به ونا حزوری نهبی -ا در نه بیران ژی ب کرمراکیا چنریس دارا خرا ک سے با سطے کی مولی ہو کیمار صانعوك اوريجي المكليدق عدوب كحري مرس فره كرمفلامين علوم بوقى ب-اس اس كاملاب دوسرى اجزات كا فع كرورا ورب نثبات باوناب - اور بكس اس كي من فيا وطورها يه كمروق بكان بن الزائد مقالة كما قداس كالما بهار بروست اور کی موالی - ب الم المن الله الله والمراب المن المن المن المناه ال بيداكرويتي ب -اواس بس البساخاص شم كى جان ۋالدى ب -ك بهم اس جبهم میں اور دیگراشیا دموجودات میں بخوبی ملاکسی متعم کی وقت، کی نهائت آسانی سے نینز کر مکتے ہیں- اور جہاں تک اس کے اواز ات کا تغلق ہے کیجی ووچیزیں تام تر اہم کیساں نہیں اسکتئیں ۔ا درمرا یک چزكى الك الك خصوصيات جوفاص شياءك واسط مخصوص في ہے۔ ہم کو بلتی ہیں۔ ع ہر گلے رازاک ہوسے دیگراست ہ الا عبي مين قوت جيات موجود بهوتي بنه - بداس جيم كي فاص معاون الدر مدولا ر فلك برطي سے مامى بن جاتى ہے - صوفائل الغيله يصمين بالهم ارتباط اورالضال بي نسيس قائم ركفني - للكه قدرت ويكر قوائ كم معزا الرول مي اس كومحفوظ رحمتى ہے - اوراس م

اون زنده میم می شرف با گفت نمین با تا البته الراس میم کابر با و دونسید و کرده میم ای از اسکان نمیس به تواس هالت مین نمیس می کرده فرد می بیات مرسید شده کم با بالکل مفقود شهوع می - به و میاسی کونی چیز فرص کر لو - حب تک اس کی حرارت غرزی کمزور در بادی - ده برگزیزاد ده اثرون سے صرر بذیر بر ند بوکی - به

کے جو قت قو ت جا ہے جہ ہے فارج ہو ہاتی ہے ۔ اس وقت نام ان سا ایک کمیل فرق ہوتی ہے۔ اور تام اجراء علی وہ ہوجائے ہیں اور ہوں سرائی کر راکھ ہوجا تا ہے۔ ہ

ایس ایک ایک انجمید نیز واق بر بندی که بر بدن کا شر ناگلنا گوزندگی کا بر باو کنده می برد انگی بینتروشتی بهان بیدا کرند کا وسیدوسی به بدن

الم الروسيوالي La la اجى بۇلى ئەرىئىنى ياكداس كى جىس قىدرۇرسى ھرابوسى جاك بين - يا تؤوه ني كرسين بالخاس كي تعلى بين الماس كي تعلى بين الم رتکانے ہیں-اوراس طرح نظاہرا کیسہ جان کی تیا ہی منعد دجا نوں كاولاد ت كالمعتد الرام والمعادة ۸ يعض اساب اليديس كرجن سع دارت عرف كرور بهوكتى بح کھ بالکل معدد م ہوکتی ہے -اور ایسے تدا بیر بھی ہیں جن سے میتحرک بو محتی ہے۔ اوس کواستی کام حاصل موسکت ہے۔ اور تقویت بہو رہنے سكتى ب رجن اسباب سے يركمزوريا بالكل معدوم موكتى ہے يسروى ہت زبردست سے جوزندگی کے دانت کائے وہمن ہے۔اس میں تو شک بنیں کہ اگراعتدال کے ساتھ سردی کا استعال ہوتواس سے ججا عدوم مون کے میحکم ورمضبوط ہوتی ہے سیکن یا درہے کہ سیمام ورطنبوطي منفى موتاب ناكم ثنبت اوراكر سردى ورامجى حدس تنجا وزكرجاي - توحرارت بالكل معدوم مهوجاتي ہے - سردى ميں قوت حیات کی دست باکل میدو د مهوجا تی ہے نہ کو ئی انڈا اس قابل مبوسكتامي كراس ميس جاندار سجير بيدامبوسك - اور نه كوني يودا زىمن سے سرا برنكال كتاب - ن كئى ايك طبعان قوسے تھى دنياس اليبى ميں جن سے قوت عیات ایک آن میں زائل ادر بالکل معدوم ہوجاتی ہے۔ اوران کو بم زبرك نام س لقبرك في مثلًا مراض منعد تي الله إوام كا اخالص دغن وغيره- ه لیکن انکے برعکس و نبامیں لیسے اشیا دھمی یا سے جانتے ہیں ج

قوت جيات كوتقوميت وينتاي - اوراوس كوستكرا ويصبوطك ہیں-ان میں خاصکر روشتی گرمی -اور موایازیا وہ تصوصیت سے کہا جائے تو تو ہے۔ بیٹینون خدا تعالے کی خاص تغتیب ہیں۔جن کے بغیر النان ایک کحدونایس سانسٹیس لے سکتا۔ ہ ان میں سے روشنی بلاکسی تنمشک وشبہ کے انسان کی زندگی کے واسطير سيطره كرمفيد بساور صبياكه عام طور راس كے مفيد مون کاخیال ہے اس سے ٹرہ کراس سے فائیدہ پیونچیا ہے۔ **نواہ** کو کی جیوا فرحن کرلو-اس کی زندگی اسی وقت تکمل ہو گی حب وہ روشنی کا اچھی طح لطعف اورحظا محماسك كا-اوراس سي تجو لي متنفيد موسك كا- جا لو تو در کنار کهو ایک بود ه فرض کرلو اوراوس گورشنی سے محروم کرد بسے پہلے یا وجوداس کے کہ اس کوہرطرح تم تقویت بیونجاتے رہ ورغذا ويتي ربوساس كارنك زائل بهوجائ كالميجواس كي طاقت جوا وبدي كى اورا بخام كارير إلكانسيت ونابود مهو جائ كالموضخص تاریکی میں رہتا ہے۔اس کی رنگت زروہونی ہے۔ بدن حدورج کا فیعت ہوتا ہے۔ بدن می*ن کست با* تی نهیں رہتی۔ اور بدن می*ن مل^{اف}* نام جان إتى ربجاتى ہے - د میرابیکنامبالغهنت محاجات کیس نے روشنی کورندگی کے واسطے اس قدرصروری لکھا ۔اس میں کچھ شک بنیس کہ موصنوع زیرگی بغیر شنی مے ہرگز قائم منیں رہ مکنی۔ زملین کے امذرجین حکبدون لاشتا ریکی جھائی

متی ہے۔ اور وشنی کو جہاں بالکل دخل شہیں متنا کو لی جان در سانس تهایس کبتیا۔ د

گرمی تھی روشنی سے مکم مذیب نیاس- اور بری صرف وہ چرہے ہے عا تدارس بلے کی بیل کست بدامرو کی جم م اور تام فحلوقا شداس كانجوس مكت معلق مبول in a Gallety of the artists of ب اورتام جا غالدون كوارسرفي المدوم جا وي سه - يور در المراجي ك قرميد باحرب سرايك بروه معنوم به لريالي بند - يمان ا عظول میں بہونچیتہ ہیں جہاں نگونی بودا (دار آگا ہے) در نہ لوني حيوان البتلعض غرب برت كوه سان حيوانات بيينه والأهبان متی ہیں۔جن کے بدن میں ہی قدر حوارت یا تی رمتی ہے کہ وہ اس **ردی میں زندہ رہ سکتے ہیں۔ اور منتفریہ ہے کہ جا**ل زندگی ہوگی ان حرارت بهوگی منواه حرارت مم بویا زیا ده - اوران دو نول میر ایسالیا تعلق ہے جو بغائمت ہی صروری اور نا قابل علیجد کی ہے سرارت سے زنداد يداموني بهاورزعكي حوارت أدبيداكرتي بهاوره وريافت كن ت بى شىكى بىت كىلان مى علىت كون بى - ا و زىعلول كون ب - ب حوارت كو كيد زندگي بيداكر أن اوراس كو تقويت اورا شحكام دين كى طاقت عاصل ہے اس كى توفنيج كے واسطے میں بياں ايك مثال بيان كراً بهون جس سے ناظرين اس كي حقيقت سنجو تي مجيسكتے ہيں:۔ ٢ وأكست في المائية تخص من بييشط المينة خام كيرك الماركرنسكا شاسبك ك شفاخا ندك وريجيس وريات رام ش ميكود فيرا کوئی تین بھے تدریر کو ۽ واقع ہوا تھا - آو عد کھفٹ سے بعدا وس کی لا^ش لكُالْي كَتْي حِيرِ بِينِ إِلْكُلِّي فِإِنْ إِنْ تَيْمِرِ بِي تَقْبِي بِي فِي الْفُولِ لِكِيبُ أُرِمِ ا

يجاباكيا-اوراس يرك ياكيا-اوس كاسراو شجار كهاكيا . اورا تحتير عني الع وواول عاشي مراي كي ساف لذكا أرجيها وي الأراد اوره رف الشي علية كما كما كدام كيب ألكول و معده السيت ويت كت على ووارس المراي ورك كرون من البيث كراديا ورايديون يرك كذب الوفي ما منا معمد العد اللول من عنيت ي وكت علوم مولى . اس كى ايك كمحك بعدات على خيف ركا حبواس من فقيل س على جند تفاكوا كسي الله المريد عرفي والمواسي الثما والمرام العني كم مندسي عليها لكان الكا . اورا كريه ووسط اجدر مياس فابل مركبها كداس كوهنوس منزاب بلادي الني كانبين عي حركت كرية لي - اوركوني المحافظ بعديد الله الفارك الفارك الماريوك - في اس بي كيه شاكس بنيس كدوارت السيع وقع برحب بفا بركو أي آثار الله كى كيم علوم ندموت مول -ايا عجيب جبرت الكيزما فيرسيدا كرديتي م اگرفرا بھی سدرمتی باتی ہو۔ انوفورا بالسان کوا زسرنو کو یا وہ یا رہ زندگی کردینی ہے۔ اورگذست توانائی اور زندگانی تعجب چیز طور پر ایجال کوچی ہے۔ به نیسری چیززندگی کے برقراری کے واسط اکیراعظم و اسے دنیا ایس کوئی بھی ہے چیز بندیں ملتی جو بنیر ہوا کے زندہ رہ سکتی ہو۔ اور ہواکی عدم موجود گی کے باعث معض اوقات اس قدر فوری موت لاحق موطاتی ہے ۔ کہ کھی میں نمیں اسکتا۔ د لیکن ہوا میں جوجان کی رفراری کے واسطے خاص جزو ہے

س لا امعد انت كيميان المسيحي ركاب ادريي وه جروت

بيان يجن

ایک فرید ملنی نافری برقوار مہین رہ گئی ۔ اور سالس کے ذریعہ سے خون میں ماتا ہے۔ بالی میں اس میں شک ہنیں کہ زندگی کے برقراری کے واسطے بہت ہی مفیدا ورکا رآ مدہے ۔ سکین اس عدما ہے سا

لهذا به کهنامبرس تردیب بعبدا زصحت ندیموگا که جان کی بر قراری کے واسطے جنسن چیز سب سے بڑہ کر صروری ہمیں۔ وہ روشنی سرارت اور اکسیجن بیں۔ اور اس میں شاکن میں کدا درجی ببینیا راشیاء دنیا میں موجو دہیں جوزندگانی کی برقراری میں مدد دہتی ہیں۔ لیکن ان تسب شون میں درجی ہیں۔ ن

ندكوره بالااشاك المنكية تقيقة نهين . في أكرببي نذكوره بالاتينون چنرين نامهو تومكر بنهبس كدكو لئ جاندار مغب فذا-اورتقویت کے زندہ رہ کے-ایک مرغی کے اندے کو و کیجو- اساس بچربدیا ہوتا ہے۔ برستاہے واور نجربی قدرتی میعاد تا مکمل ہوتا ہے۔ لیکن بھی تدین چیزیں ہیں جن کے الدوسی بیست مکمیل سرابخام باتی ہے علاوه ازیں مجھاندے ہی پرخصر نبیں ہے۔ مکمل اور پورے پوک قدرتی طور برنجولي موضوع حيوانات مس تعبي مم كوان تنينون جيزول كي ضرورت علوم ہوتی ہے۔ ایک دنعہ کا ذکر ہے کہ ڈاکٹر جا رہے نور کا الس نے چندز ریں محیلیاں ایک برتن میں کنوے کا بانی مجرکراس میں کھدیر بيان كومرم وكمنش بعدنازه باني ديتے سے - بجريان كو برميس ون یا نی دنیونگو۔ اور مجر جھی یہ نین صبینے تک بغیر کسی شنم کی غذا کے زندہ ہم ک اورتعب یہ سے کر برنبت سابق کے یروگنی مولی ازی موگئیں للین إنيال سے كدميا دايه اعتراض بوكه إنى ميں جيوط مے جيوا ہے بيام

تگے جن سے ان کوغذا بھم میرونجتی رہی ہوگی-اس ڈاکٹر سے اس ہاتی فأجىء ترخيجي ليا-ادر بجراس يانئ ميس دوباره مبوا ملا كربرتن كومنائبت احتباط سے نبذکر دیا تھا۔ مگر بھر بھی مجیلیاں ایک عرصة یک وندہ رمیں۔اور خوب موفي تازي بوكسيس - به ىكىن ئىيا بېمكىن ہے كەكونى اىسان ھىياس ڧەرىءھە دراز تان قادلىۋ برواشت کرے -اور پیرزندہ ہے - با وجو واس کے کہاں کو وہ صروری تقق و زغدا بالکل نہم بھنچے سکے رجواس کی بر فراری کے واسطے صروری ہی۔؟ كجه عرصه الوالش ميس ايك مشرففا . بدايك عرصه وراز تكسحنت بياره - اوربيت مي وق بهوا جنا يخاس قُدرتُظيف أس كوبيو بيني كيك وماغ میں فنوراً گیا اورائخرکا را دس نے ننگ آکرا بنی جان یکھیل جانیکا مارا ده کراییا- ا وراس عزم رایس قدر شقل وژنا بت قدم راه - کیچکیار دن ئەئىشىم كھانے كوتھى رزق اس كى زبان برىنە گېيا - پايخوير ، ون المنظم كيحه فقواسا كشيره بإني فلسب كيا - اورجي نكداس كوايك وم سيلصف ينبيط یا نی مل گیا-تین روز تک اسے ستغال کر نارلہ - گراسکے بعد تھے ایسا وہھ کے سرمیں ساگیا کہ اس نے بھے تفیقٹ میٹریٹ بالی لیا اور ہے ورشمین سے تین قطرے بینا شروع کئے جنامیخہ اس طرح میریا تی ۹ سرون تک بیم نخص بینارہ ۔اس کے بعداس نے پانی بینا بعقطعی محبور ویا۔اوراٹھ د مطلق یا بی تھی مذہبا۔ 4 سا- و بین دن اس کو بعبورٌ اچار یا ٹی پرکشینا گچرا ليونك يهبت تحيف بهوكياتها -اورسب سي ره كرتعب خبريام ب كدكو يه برابر مواس سالس ليتارا المرم واف اسكو طائت من كوى مدونه وي مفصحت نظرتى ٠٠

ال فاقرقي الرياط ووسي واحما سماسة الكرادة وسيمت المراوس الما وي المحدد ويها والى العصول المولالية الا المحال المولالة ولي الروقي المحرور القالي المارية المارية المحركة المراكة المر العلاما- روني وكيدكراس كوتي فواتن بوني- اوراس سفاس رف - 51 bog in the contraction of t عوول برائ ي كانتوره كان المستقلال الوكان المرابال كرتبري مالت كالروكي الكرائي والمراتب اوتخت كزورة ال كروني ويواس بالم المادان كادائ برطبة المام المروى والمادر تعديد والمادر المراس المراس المراس المراس ٩ - يان كركاروراية اوركم كري اعت يجي توويان أي باليني بياعث وه فقال جو ايني طاقت ال اور قام مقتميل و رقيع على وريداري توت كالمحاص وريدوري سي المستر رتى ہے يرارنفعان الحاتى ہے - اور سور يوسش معن اور لرجائ باستواتر مل و فقد كي جارى برعيد - تونيخد برمونا ب كدخود حال かってひしかいり امرندكوره بالاك نثبوت بهم كورور مرع ابني ادفات بسرى سسكة ہیں بٹائی مرد کھتیں کے جہاں ہم بت سرطے کرتے ہیں۔ باعومہ کاب داغ عور وتوس كا كام التناس مم تفك جان بين علا وواس اس المركور المساكم والمسكال وسائد المسالية المسالية المسالية المساكمة

سادت و صاف بہی سکی بخوت طوالت ان کے افراج سے بیاں القادی با اب سے بیاں القادی با الب سے بیاں القادی با الب سے ا

واین ترسین افی کوجوکام قدرت سے تعولین ہو کے افر طبیب ان میں سب سے بڑہ کرھ دنی ہنیں ہے کہ اسپر دوسری چیز د س کے افر طبیب جن کو بھر بھول کر لیا کرے بلکہ ایک نمائیت صروری عمل س کو میر سپر د بعواہم کہ ہو اجزا جسم کے ساتھ ملتی کئے جائیس ان کواس جم کی سرشت میں وافعل کر و لیف قوانین تونیع کے مطابق ان کوشیم کے باقی اجزائیے کے ساتھ خلیط

ملط كردے - ب

البرست في المراس مع من المراس وفريسا طافت كى البت اس قدر الأفرين كورين في به الدياس ويس ما النت كاكسى فرى جيات كارند كى برياب مهم المرات المان ست اب بها مكت بين كدر فدكى ور اصل كما يوني ما الراس كى دران التى جم بنامت والنوطور برات من كريس كريس كا

کسی میم کی موهنوع حالت میں زندگی ست در طلب ہے کدند کورالا قرت جو آنی آزادا خطور رعل کرتی ہے مااور جس قدر اعتمالت و فق لېزاجان بذات تودكنجائيش ب- اورزندكى ندات تو وعل ب- بين ندكى ا كالنزا تراعمناك وقوك كى عدوجىد - اورطافت اشان كاصون عمل

ہے۔ یا بالفاظ دیگرزندگی ایک متوا ترفقریقی علی ہے ۔ اوراس کا مختصر الفاظیس یمنف فلاصہ بیہ ہے کہ ہاری طاقت کے دائی منالع موسانے اور

بحال ہونے کا نام زندگی ہے۔ به

جهانتک دُنیاس و کمیها جا ما ہے ہرائیں جبیم پرتنین حالتیں گزرتی ہیں ایک انشو و خاور و تیا گی ایک استفامت اور سکون - ایک زوال اورا دیا ب

عام طور بردودان حيات-امورويل يرخصرے:-

تو تعطونی می تعدام جم مین موجود رخی بند به قد بی است بند الاحی قدر زیاده مقدر رجان کی بوگی اسی قدر بیار از دو ترصیعات کی اور

ورلس صرفتاه وكى - اوريهم بيلى بان كريج بيل الكري مي الريادة بولى م- اوكسى معمل كم - اوربيت مي ميرد في المياسة اليست ميوسة

برين ساس كواتحكام اور تفويت ماصل بهوا ويد اورسود

الیسے ہوتے ہیں جن سے بر کمزور ہوتی ہے۔ لہذا جو اضارت ہم کو دوران حیا شاہیں اس دنیا میں اظر ہی ہے۔ اس کی سب سے زیروسٹ اور بہلی

یی ده یی ہے۔ ÷

م اسکن علا دو مق ت کی دیگر تونے بھی زندگی میں صنابیہ عہمتے ہیں او اِسی اعتب بعضوری ہے کھیں سیم میں قونے زیادہ مصنبہ طوم ول اس میں یہ تونے عوصد دراز بعد ایل مول لیننے ایک عرصہ کار اس میں نگا

وجود باقی سے ۔ اوج بس قون کمزور مہوں ان میں مقابلتا کم عرصة ک

المان وا در ندگی NA يه قولي فا يُربين علاوة ازير عمل ندكي كو كوخود معض عضائ وقوك کی متواترا مداو کی عزورت م - لبذا ہم ان کواعضائے جانی کے نام سے اپنی اس کتا ہا میں موسوم کریں گے۔اگر پراعضائے اوالی مہوجا میں۔ یا ان میں کوئی خرابی پامرض لاحق مہوجائے ۔ نو زندگی بر فرار نمیں رہ مکنی میں اعضائ وقوا كى ايك حدثك مفتوطى أورائحكام اورخاصكرها في اعضاب کی منا سب اور تلی خش حالت دوسرے درجه پرد والیسی انتی میں جنیرزندگی ساركسي بمن قوائ كے صالع بهونے كاعمال بسند يھي بوسكتا ہى اور تیزبھی اورببی دحبرہے رکہ خواہ دواحسام میں اعضا ہے وقو سے کیسے ہی مشابه اور بم نظیر بور - ابک کا دوران حیات کم موتاب - اور دوسرے کا ریاده - اوراس کی مثال ای طرح بے جیسے کدایک موم بتی تودو اول طون سے جا در کیا ہے۔ اور دوسری ایک بی طرف سے جلائی جاسے۔ اور به ظامرے که ایک علی تحقیم و عالیہ کی -اور و دسری دبیرین اور تیمبیری بات بهجبيرووران حيات منحقرت ود الم ميونكد براكيت بملي تون عنائع بحي بوت بي ادراس برعكس بحال بهي بوسط ريثتي بب - بهذا وه بي سبم زيا وه عرصة مك قائج اوس برقراره عكتي مين حبكواندروني اوربيرواني وونول طرح كي إساب ايس ميابس كه جو كورضا له برقام و ه مبت جلد يال مي بروجا تاب - اوراس م خودجهم باجان كوكسويتهم كى دقت نندين العق مولق م غرض مختصریے لذرندگی سے دوران کا اعصار جا جیروں پرہے۔ جا بمقدار وانصيس كم يازياده اسحكام مترى بائستى سون واعصاك

يان عادة وكاجنر مارزندكى يه ١٨٠

صابغ مونا ما ورصابع مبوئ كالبديجالي كالكمل باغيركمل مبونا -لهذااب ہو کہتے ہے آئیدہ یا ن کرینگ اور مزیالعمری اور دوران زندگی اوراس کے مشعلق دیگرامورکی نسبت لکھیں کے رودائنی ندکورہ یا لا افسام کے ذیل مين مبو گاراو را مني اصول پرس کی نبا سو کی په ندكوره بالإيان شركت التي يست مردي عالم المدارة and him to be a complete of the state of the الأبيان فتقدة كرار ولكاسه اس الله المراج ا استهاد المراجع المستقال مي اوران عامون سي عي درات الرياس المستعدد المست مرجا الماسكة والمنظماء المراكية والمسائلة والماسكة والماسكة عالات والمراب كالالاستخفوص بوكات كوكوان كالتسار اعتنائت وأراء عاسحان وأورضه وعلى اور فوك كان أيم بموسنة اوركال يون كالل وللزرائد المناس عين العراق الورادون ارشى فى مفصر ب- اورا تبداليس إن مذكوره بالا اموركي حيثبيت اور شجالين يدة فياسًا بحي النان كي زند كي كاحال علوم موسكتات دلين الناني تنوان محكن بي كجلد صائع بهول يا ويرسي - ان ير شمعلي مفيد طالات كااثر طرب إمخالف حالات كار معلوم اندروني اوربيروني اسباب يسيرو سوں اوراس جہائے یا وجوراس کے کہ تدر فی طور پرہم السّان کی ن

كاندازه كرينته بين- دولان جيات كي كوني عد مقر زميس بيوسكتي- ٥ ابنهم اس سوال کالھی ایک عام جواب فینتے ہیں کہ کیا النان سے دوران حيات كوزيادة كرام كروب ؟ ٥ اس م م مجیشک و شبندین کدیونکس ہے ربیکس شرفیتراورگٹ سے تعقیم سے نہیں۔ اور نداس صورت سے کہم جان کی جوکسی میم میں موجود ہو کھے ساکر كردين - بإنهام فدرتي سباب بينس تغيرب اكرديس البشر مجمج بم كريكت مبي اس كا الخصارانهي يا يشرائيط بريمونا جانتي جوابهي اوبربيان بوسيمبر لعينج جان اوراعصات وقوائ كوتقوت و تجائب اوراعضات وقوات كرمنا موست كم واستندان كي محالي محاسباب اورسانان بسيامون - غذا- لياس طرزحيا شانبسري وآب ومهوا ورنيزان صنوعي ذرالعه كاخيال ركصاحيا اوران میں آھی طرح مناسب اسلاح ادراحتیا طعمل میں آسے جود ورزین جہان کو الم ان کے واسطی مفید ہیں - اور جہاں تک ان یا توں رع الے مین فعلت کی جائے گی استقدرزندگی کاووران کم مواج الرگا- د الشان الله مريز فا درج كرثوا ولبنيا عضائك وقولت كوبهت على صائح بون في بادرس - ظاهر بهكرجياس كاعضائه وقيلة علىمنا بعربوعائديك - لويركم وصفاك زنده رسكا - اورجب ويليل يع بونك اس وقت زياده موصد كاساننده رسيكا- اوراس وجدت أك عِلْدُاس كِنَا بِيهِ مِين ان وونون علول مِين سنة أول الذكركوت الحاج اورا فراند کرکوسوت حیات کے نام موسوم کرونگا۔ بد چونجهها ویربریان مواس کی صد**افت سم کوحرب انسا یون بهی می**س بیں لمتی ہے۔ بک_{ا م}تمام فذرت اس کی گواہی دے رہی ہے حرفعہ رکسی

م کا نشابل کم ہو گا-اسی قدرع صد وراز تک وہ مبھم اُنٹری تناہی اور فليل سيمفوظ رسبكا -اورسي نباين ملكيخوا وكسي سبمس جان كي مقدار متني ہي زياوه کيوں ندہرو-اس کا دوران حيات سرعت حيات اورتسابل حیات بی برمنی بوگا - اوربی وجب کرگوست سے حیوا ا تابرهان کی مقدار رہت ہوتی ہے لیکین با وجو داس کے ایک دخت ایک کھوٹے سے عصد دراز تک زیا وہ زندہ رہ سکتا ہے۔ کیونکہ ورخت کالتا ہل حیا بهت بی کم ہے۔ ب بس بيظا هرب كهنواه كبيها بي توانا وتنديست اسنان مواس كا ووران حیات کم ہوسکتا ہے۔ اور ایک اورانسان خواہ ایک حدثک بمحاظ صحت کے کمزور ہی کئیون نہواس کا دوران حیات بنا ثت عمدہ اطرح فره سكنام كنونك بزاب موجي ب كراعضات و فوك كالميانع مبونامع أن كيم صروري المويك اليسي حبزب حبس بردوران حيات كاخ ہے- اوراس بارویس خووقدرت ہی ہے ہم کوسیت عمرہ اور سالت غید بین دیاہیے ۔ کیونکداس مے *مراکب* ذی حیات کی زندگی سے ساتھ کیا فاص بایندی مقررکردی ہے حسے اعضائے و قواے کاعنا انع ہونا أيك عرصة كك بالكل بندر بتاب - ادراس طح بيضا ليع مول كاعل عد عت سے بتحا وزندیں کرسکتا میرامطلب اس جگہ نمیندسے ہے ۔جو ہراکیا مل جاندار میں ملتی ہے - اور مصنوعی اسباب تو در کسار ہے جس قدر

دینا میں قدرتی اسباب ایسے ہیں جواس مندائع ہو بیکے عل کو ایک وصد کے واسطے منتوی کر سکتے ہیں - اور جا غارسے نتا ہل حیات کی یا بندی

لا كتين ان سيس ان سيره كراول وج كي تدايراور

- Company of the same

نيند سيراك وركيم ويرشي كاس تقوف عصرك واسط سال حیات کو محوری و برکے دا سطے الله ی کرفیے -اوراس المتوامیں زندگی کے برائك كالكيرا بماري كرج جوناص فدرت في كالمولي - اورقام ص كى مدولت اسان د نياس زنده كما كتاب - اوره كتاب مه تبند برائ كي مدوكوة في م - اوس كوازم ويق م - اورا سايش في ان وم كرنى م على الله الله الله الله الله والمن ما الله الله والمن ما الله الله رشاس فراس مالى كاشانج بوسة اورد كرعضاك قوك اسالى ك كم بوي اورفق ال الله على الله الله الله عدود وممام على الله بولينات وه ننائت سلى فن طوريال بوط لب راورنيد كم خصت موان ك بعدم الكي على في مرت سي شائت با قاعده طور رشل ما إن الما بونا بنا الناديا ميكي بيب أس قدرتماي ادربرادي لاق شير موني ب سفدين زليف سه ملك اس قدر صوري ب - كاروزت جى موعم موايس برسال اين نغيد مندى الياكرس - توبر كزاس قدر والعب المده وشاليس شاز نده رسال- م ا بہاس دوسے موال کرسے ہیں۔ کیونکدان کانشائل زندگی کم ہوتاہے م ىلى بىت دودنى بىن ئىجوا كىڭىيى خصوصىت ملىتى جەمبىت يىم كىرىكىتىنىپ كەيبىغى السان كىچىلىج روز وياكر فيلب بروزنام كوانكيتر سرع تيمس يالاك رثيت بي والصحيح ل مندمة فالمبس اوران كي تام ظاہر ف عالمت معلوم ہوتا ہے کہ یہ آزام کرہے ہیں بعضے کی وج شاخ کی سردی اور رطوبيتها في واد يعين استلهاعث تاريكي قرار وتويس دنيكن بت مورخت الصيح بي جنير مرم كم ما ين المراجع والمراجع المرين المالم الرون وخدر المريح ي المحالم والمريج المراجع المراجع

793 (1)

یماں ضروری معلوم ہوتا ہے۔ کہ ہم لینے حصول مقصد کے واسط مختص طور پر بنی انسان کی تواریخ بیان کریں۔ اور حنبدایک السے مشاہیں ناظرین کے وہن بشین کریں جس سے موجودہ تحقیقات الجھی طرح سمجھیں آجائے۔ ف لہندا میں بنی انوع النان کی ٹری سے ٹری دوران جیات کی شہور تا ہم

بیان کروں گا۔اوراسطرح ہماری بھے میں اجائیگا کہ سشم کی آب و ہوا ہمونی چاہئے کی شمر کے مفیداور فائیر ہخش حالات ہمونے چاہئے ۔ اور دل اور جسم دو دون کی میں حالت ہمونی چاہئے ۔ تاکہ انسان مزیدالعمری کو حاصل مریک سال مصلحہ میں اسکال کا انگریکٹر محفقتی میات کے وہ میں جائیگا

اریکے۔ اوراس طرح ہو کچھ بہان کہا جائرگا وہ ایک مختصر ساتذ کرہ بن جائیگا حبر ہمیں انسان کی تواریخ کا ایک فاص حصد بہان کیا جائے گا۔ انسان کے دوران حیات کی مفصل کیفیت لکھی جانسے گی۔ اور بنائٹ ولچمشالوں

سے جو تواری ہیں۔ تشریح کی جائے گی - نیزیں جا بھاچندا لیے ہدائے ہیں۔ مجھی کو زکا جن مصطوم ہوگا ، کردوران جیات پردال علی اور مزارج کا کہاں تک اثریز تاہیں - نہ

عام طور پر اعتقاد ہے کہ ابتدائے عالم میں انسان کی عمر بہت زیادہ اور پہنیت اس زمانہ کے برت کمل ہوتی تھی۔ان او کو سے قد بہت بیٹ دیوں کی طرح ہوئے تھے۔ان کوغیر عمولی طاقت عاصل تھی۔ا در یہ اس قدر عرصہ دراز لگ زندہ سہتے تھے کہ راس کو اب سن کر تعجب آلانہ

اور فت جرت ہوتی ہے۔ یا فقاد تام کرہ ارض کے باشندوں میلور

ام مناسب كيمنفدون سي الى ناسى صورت سى يا ياجاتا مي- اوراسى عنفا دسي بزارون اورلا كهون قصرا ورانسائ ونبامين بن كئي بين يعض ن توطاتا بل كها ياب كهمار ب مورث الكاحضرت أوم عليه السلام كاقد ٠٠ ٩ نوسوگر تفا - اوران کی قریباً ایک *نزار*سال کی تھی **بیکن زمانہ حال ک**ے فلسفداور سائنیس سے ابت کردیا ہے کہ جوٹری ٹری ٹریان رہیں مر ملی ہیں وہ انسانوں کی منیں ہیں لکہ فی ختیوں اور ٹیسے بڑرہے جانوروں کی ہیں۔علادہ ازیں ٹرمے ٹرمے محققوں نے ابت کردیا ہے کہ زما نہ قدم میر ووران شمار زمانه حال کے دوران شمارسے مبت مختلف تھا۔ اور لعبض سے نهائبت جانفشاني اوترققيق سے بخوبی نابت کردیا ہے کہ حصزت ابرام بیم علیہ السّلام کے زمانسے بیلے ایک سال قریبًا تین ماہ کا شفار کیاجا آما تھا۔ اُسکے بعدایک سال آملی اه کا قرار یا یا - اور پیرهنرت پوسف ای کرا نه سے باراه العين كاليك سال فرس واله اس امر کی شهادت ایک مذبک هم کو تعیش ایت بی افواه ملی ط ہے۔جواب کک ایک سانگانین ما ونتمار کرتی میں۔علاو واس کے ایک نا قا برفهم بربات معلوم بوتى ب كرزما فأكذ شتديس برب مرب بيتوايان دین اورتفی اور پرینز کا راوگوں سے ساتھ ساتھ اور پنزستہ سے زائد عمر کوپنچکا شادی کی ہے۔ سیکن برواقعات اسی صورت سے قابل اعتبار میں کتھ اس سال توتین ما ه کانتمار که لین جواُن ایام بین تنعل تھا۔ اوراس طبے سم ك العن المعالية على المراه على بين من المعام كتب معزت أو مربعا بيوف توافظ مرد نیک ایک سیر رضا اور پراسک دو مسرس پرسکس جبان بوت بالمکی از او بوا او فرشتوں سے الخاس ووف كاكرب بداري من الباكي جير صنت والع تدم كروالياسه

ن کی شاوی کرنے کا فریباوہی زا نہ نکل آناہے جو آحجل بالعموم ہم لي رائح وليضيين- ف تهذا زما نەقدىم مىرىجىشىخص كى عمر . ١٩١٠ سال كىھى سى وە دىرىقىيقت وجارسال ہوجائیگی۔اور ہسو برس کی ۲۰۰ برس بنجا سے گی۔اور ھے مامکن بنیں ہے۔ بلکار آ اس قدرع صنتک زندہ رہنا اپنیان کے حال ملیں بھی کسی مثنالیں ماسکتی ہیں جن سے معلوم ہوتا ہے کہ اب بھی بعض لوگ اس عمر کو مینجیته مبی منز معنرت ابراہیم کے زمانہ سے تواریخ کی بنیاد اٹھی طرح کسی قدر صحت استارینج سے جود وال حیات ہم کوملنا ہے وہ آجکا میں ہے۔ اورجب ہم اس تقویے اور پرمنز گاری کاخیال ہیں جیں میرائس زمانے دیندارادرخدا رست لوگ زندگی اسرکیا کر<mark>ج</mark> تفي نوّان كا دوران حيات مم كوكسي طرح تغجب خيز ننيس معلوم بهوّا - أ علاوه اس كے چونكہ وہ لوگ فاندبدوش تھے۔اس سطے برنبت ہمائے وه بهت کھلی موامیں زندگی بسر کیا کرنے تھے۔ پ مبودیوں کی تواریخ سے ہم ہماں برجیندایک ذیل کے واقعات اخترار درح كرسے ،س حقرا برامهيم منائت دليرالوالغرم اورقوى دل جن كولينه تنام كار وبارسي یانی ہوئی۔ ۵ ۱۱-سال تک زندہ بہے ان کے بیٹے سحاق ائت متقی اور پرمبزگار ۷۴ ارسال مک زنده سب -اسمعیل عل جوابک منافتحض نقط ۱۳۱-سال نک زنده رہے۔ساراجوزمانه فدیم کی ایک ی عورت ہے جس کے دوران جیات کا ہم کوعلم ہے ۱۷۵۔سال کرنے

رہی - پوسٹ اا-سال ت*ک زندہ رہیے۔* ہ مواسى علىكسلام جوبهائت دليراور كرم جوبش خف اورحنكو تعام ترفکرات لاحق سے - ایک سولمبین سال زندہ سے - ب أريخ شهورمورخ ليوسين بإعنباركرس تواباحين معلوم ببوتاب كم ت زیادہ عمر نک زندہ رہتے تھے ان کو تواریخ میں مکرو بیا لی کے نام سے موسوم کیا گیا ہے۔ اورلیوسین کے خیبال میں ان کی مزیدالعمری کی وحبر عير خفى كه بربا في كبترت بيا كرك تضاء مكركميا بيا غلب ينيس بني كه السوقت بھی ان کوچا سے کاحال معلوم ہو ؟ کیو کم احظ عام خیال بیسے کا ہل جین پانی بهت بهی کم پینے مہی مگر*جائے سے کا بگذ*ت استعمال کرتے ہیں - اور اسی وجرسے ان کی عمرزمادہ ہوتی ہے ۔ ب يونا بنون مي*ن بھي مه* کومزيدالعمري کي مبت سي مثنا ليب ملتي *بهب جيانج* شهورفلاسفه سالوں جو منابہت پرجوش اور دطن دوست تھا۔ ہا وجو د اس کے کہاس سے دنیا میں زندگی کا جھی طرح حظ اٹھایا۔ یہ استی سال كرك كامشهومكم البحيث لل يزكفت بس كدره اسال تك زنده راه بونا نیون کا نامی شاع^را ناکوین جو بهیشه تنهی خوشتی می*ین زندگی کیستا* الماسى سال كسازنده را وليونيلام كامشهور مقراورساح مست گو رجیا*س جوببت عصة بک نوجوان غور*توں کی سحبت *بیں رہا تھا* ١٠٨- سال ك زنده رئي- أبالي إي يووشكوم التربيشه ومقرتها ٩٠

سال تك زنده را و حما كريميس مره سال تك زنده راه - زينيو جو

یل فلسف کے ایک فرن کا بانی گزراسے۔ اورجیں میں خودا لکاری کا مادہ

ت يى تفا يور سوسال ك زنده راء - مبطومشور والى محقق ا نو نو پرس کے زندہ رامی اورشہ و کلیجرا فلا طون کا - الد سال کی عمر ہیں انتفال ہوا حکیم مثل عورث جوانا ہوں کواعتدال اور پر منز گاری سے زندگی بسرکرسے کی سخت ہائیت کرناہے نمائے عیفی کے عالم سر عمر سے ہوکر فوت ہوا۔ایکے خیال سے انسان کی زندگی جیار حصول میں منقسم سے ولادت سے لیکرمبرسال کی عمرتک یانسان کو بچهر کمتنا تھا۔ مبیرے جالب تك نوجوان اورعالير سائفة مك ميازع إنسان اورسا تفت استي مك بولوم ما ورائع لعد خواه كفته برس بيان نه و نهت جملم الكوز مارون مين شي رخ کرنا تھا۔ ج أبل روماس جمان كم أواريخ كم المالعيث مناجع برمات - والى ك شائخ ووران عرك معلق معلوم شام مي توسي اسان كورات - Commence of the state of the عاشته وليراورها ورعوام الماس لهالله ييك *سيارى نف - بيرگوشايشتين اشتيان - ا*قد الوجوان وطركول كالميك مارسه مكولا تفاليموس ادر تعاور مناست فوي ول وسات سير ميكابت شائق اليبور كاويش 4 علاده است ردی

تى بىي رجنا بخد دهو نىنت بياسا لدادى عورت بوتمام عمر مصائب اورافكار مير مبتىلارىپى-اوردجىمفاصل سے مخت نگلیف اٹھاتی رہی ۔ مین اسال ^{تا} رنده رسى-اورلوبا اگسنش كى عورت جونهائت پردونش تقى-مگرسارى عمرخوشفال ورفارغ البالييس رېي . ٥٠ سال کې عمريس مرمي . پ يدامرفاصكرقابل بران ب كدابل روماس جوع زميس لسيدي يرتنا شركيا تى تقيين حن كوانگرزى مى كەشرىن كېت بىن - بىت جىنىدى بوكرفوت ولي تقيل البكن نسوس كم يرتمني سي أجبل بيطرز حيات البيري مزيد العري عواسط بالكل منسانيس سيءاس ما زمير الل رومانس اكب لبوسيا تحرينا والرعريء تعاسم ريغة وبروكات لكى تنفى -ايك- يورى صدى - سے زايد زندہ رہى تنفى- ليسنے اس كا انتقال ١١٠ مال كي عربين بواحقا- كليريا كو بيسوكا الإساور اكوس و وسمال كي عمريس نوت مهوني تقي- ﴿ المان للاستمام وعق المسلم المراووران المراسم المراق واسملسين كعمدكي ووفياري واون عاليسانق طيار عامونهاستاى فالرافعاوي-اس تعطوم بونام كالمشاريين أللي شاس تعديس جوابية ما مسرا ورور باشت يوسك مالين والع سبه م ١١- آدى ليب عقيم الكيب سواوراس ت زائدو صناك زنده مهر مق س كالعبيل طي بعد :-م ه محضول کا ١٠٠٠ سال کی عمریس انتقال موا- ٤ فتحصول کا ١١٠ مال کی عمرمیں۔ دو کا ۱۲۵ سال کی عمرمیں۔ ہم کا ۱۳۵ سے عمراسال ، کی عمربیس مراورتبین کا بهم ا سال کی عمربیس - علاوه ازیس یار ما میس

<u>هٔ تحض الب محتے جنیں سے میں ایک سومیس سال کی عمیس فوت ہم کے</u> ا درو واماس سونس سال کی عمریس میلدست نشیا بین کیتمضرم به تا تھا جو ايك سنوليس سال كي عمريس فوت مهوا مفا - فيونث يامي ايك عورت ريتي تقى جس كا ١٣٢ سال كى عمريس انتقال مواخفا ، اور و تصبيم بيس دس نخص الیسے تقیح تنہیں سے 4 کی عمرا کی سودس سال کی گھتی۔اور م کی امات ببس سال کی تقی - 🔅 لہذا ہمانے پاس سر کری کافی وجو کم ت بہں۔ اور بخولی ٹابت ہو تا ہم لهجود ورانعمرموسن علىيالسلام بونا نيون أورابل روماكي زما يذبين تخيا وسی بالکل آجکا ہے۔ اور دنیا کی ترکاانسان کی دوران جیات پر کھیے انز نبیر شِراہیے-اورزیر آہے-اور جولوگ اسکے مدعی میں کہ و نیا کی ووران حیات كاعلاوه آب دمهواا ومختلف اسياب دحالات كےانسان كى مزيد يعمري يا دورا حیات پراثر طرتاب - و ملطی کرتے میں ۔ مٹنلاً اگراٹلی ہیں آ حکل گوائس عمرے اوراسقد رصنعیف لوگنیہیں ملتے جتقدرشابنشاه وابييين كے زماندىيں ملتے تھے مگراس كى فاص جہ جو ہے راس شاہنشاہ کے زماندیس بباعث حبنگلوں تے یہان کی آب وہوا سرو تھی۔ اوراس وجسے لوگ بانسیت اس زمانے زیادہ توانا و تندرست ہواکرتے تھے۔علاوہ ازیں بیھی نامکن نہیں ہے کہ زمین میں ایک عبکھ ارمی ایک وقت برنبت سابق کے ہوجامے ۔ اور دوسری عجمہ برنبت جاسے پاس س کی گئی ایک مثالین موجود مین مثلاً لمینی اس زماند کا مورخ لکھتا سے سرکدائن ایام میں سسروی اس قدر کھڑت سے پڑتی تھی۔ کیسٹرا سے مٹون میں جمرجاتی تھی۔ یہ - ہوا

مابق کے زیادہ ہوجا ہے۔ لندايس تمام اظهار طلب كافلاصديب كداب عي سزما لنبان وہی عمرحاصل کرسکتاہے جواسن ما نہیں حاصل کرسکتا تھا-ار ہے توصرت ہی ہے کاس زما زمیں برسبت سمجکل کے زیادہ لوگ منعبفی کے دروازہ کک سیجتے تھے۔ ﴿ اب هم بني الشان تفخيلت مدارج اورحالات كي طرف زيا ده عور تو*جه کرتے ہی*ں۔ اوراس ضمن میں زما ندحال کا ہم خاصکر خیا اس تھیں گے۔ ب ب سے بھلے ہم شاہنشا ہوں اور بادشا ہوں او مختصر بیہ ہے ک ے بیب دعظمت شخص کا ذکر کرتے ہیں۔ گرستے بیلاسوال بیہ چونگهان لوگو*ن کو دنیا وی مستریس اورخوشخالی زبا وه ترحاصل*. رندگی کونوش کن بنا لئے کے واسطے زیادہ ذرائعبرا در وسائل ن کے وشرس میں ہیں نوکیا یہ بھی لازم آتا ہے کہ قدرت سے ان کو دوران حیات بھی تقابتیًا زبادہ تقو*لفین کی*ا 'ہے ۔ ہ ا فسوس ہے کہان کو دوران حبیہ نقا بلتّا خاص طور پرزیادہ نہیں عطام واسے اِ-اور زما نہ گذشتنا ورنیزا حکا ئى تارىخ ہمايے اس جواب كى مصدق ہے۔ زما ندگذشته كى توارىخ ميں ہم صرف چیند ہی بادشا ہون کے نام ملتے ہیں۔ جواستی برس مک زندہ رہیے م^ی دِرقریبًا بیی حال زمانه عال کا ہے۔ رومی اور حرمن باوشا ہوں کی تمام قہر یرکت مٹسر سے لیکرز مانہ حال تک جن ہیں کوئی دوسو بادشا ہ شامل میر ہم کو رہنے پیلے دوبا دشاہو کے ٹنسل در شریس کے) صرف چا رہادشا ہ السے ملتے ہیں۔جواسی سال کی عرباک دنیامیں زندہ سے محتے۔ ﴿ البنة مشهور فانخ اورنكت بيب ايك سوسال نك زنده ولم سيكن اكح

درازی عرکی خاص وجو فی ت مبی جوهرف ای کی ذات سے تعلق رکھتی

اب يهم أن لوگول كوليت يبس جو منها يت متفى اور يرمبز گارا ور د ميندار

تھے۔ جنا پخد ہو ہوں کی فہرست ہیں مکو صرف یا پنج ہوب ایسے لتی ہیں جبکی عمراسى سال سيم تبحا وزمقى - ورنه با فى سب پويوں كى استى سال سيم

علاوه استكه ابكب فرقد أن لوكول كاستح ليينية آب كوتارك الدنياكيت ى بىي ئىلىن ئائت برمېزگارى او كول كى زندگى ننائت برمېزگارى اور

اعندال سے بسر ہوتی ہے۔ اور بہنندسا دئی پر بیطیتے میں -ان میں پوحنا کی عمر ۹ مسال کی حتی- برآنس کی ۱۱۱سال کی- اور سنط انتھونی کی ایک

*-60 WEL

علاده ازس بنائت بريذعن اورلائن فلسفي محى ويند سعز بالعرى ك واسطع شهور يق اوران مين عي خصوصًا وه لوك جوابني تمام عربط تدرت بی صرف کردیتے تھے۔ اور نئی نئی صداقتیں اور معلومات و نیا کے

للصفين كرمة مخ حينا بخران مين صرب وتوحض فابل وُكر "ين- ابك الولونليس فبنناغورث كاخاكردس كيمراكب سوسال كي تفي اور

ووسرا اككولوفلىيوج بكي عرب اسال كي تقى ره

زمانه حال كے فلسفى بھى اس صفت سے مختار ہیں جینا نچہ بېيكن ينوش اوركيلوونيوك معقول عرس باني بين- ف

علاوه ازميرم علمون بنين بهي بمكوكئي ايك مشاليس مزيدالعمري كي ملتي بيس رئس سيخابث ببوناب كدلوجوالال سيمتوا ترصحبت ركمنامز بالعمري

كامويدى - چ شاعرون ورمصورون ميرسجي مهكومز بإلعمري كي مبت شالير فهج بهر چنا بخه والشائر بودي بر هلير اولار وغيره كومعقوا عربر بضيب ہوئی تغییں۔اورحال ہی میں دی لنڈجرمنی کے شاعروں کاسر اج اُمیٹنی مال کی عمر میں نوت ہوا۔ اور مختصر ہیہ ہے کہ سب طرہ کر دہ خوش قشمت ہ ەزىزە كىيىتىىلىن جىكاسىپ ئىنى برەكرىيىغىل بىپ كەوەدى رات پنے خیال ہوم شغول مبتے ہیں اوراسی خیالی دینامیں زندگی سرکرتے ہیں علاوه جهانتك ستحقيفات سيفنابت ميؤمام عاضمتيجه يب كهذرلي طور پروه لوگ مزیالعمری سے متازم دیے ہیں۔ جوسیمانی منت میں صرو بعتے ہیں کھلی ہوا میں سینتے ہیں۔ سیدہی سا دہی زندگی قوانین قدرت كصطابق ببركرتي بس عيس كاشتكار اغبان مشكاري يسبابي جهازران وغيره - اورجولوك ان اشغال مين شغول سيتي بهي وه اب هي ٠٨ - ملكه ١٥٠ - سال مك كي عمراية بين حيانچه اس وقت بهاري مامنے برلن کے افسانٹھا راعداد کے کارر دائی کا ایک نقشہ رکھا ہے حسر کو ہم ذیل میں درج کرتے ہیں۔ اوراس سے ختلف اہل مینید لوگوں کے بالا وسط دوران حیات کاحال معلوم مرواب :-فيصدى عالمان علم دين ميس سے تشر اوراس سے زائيدعرص فیصدی کاشتکارون اورمزدورون ر کارنا نون ادر سرکاری دفاتر مختیم

سے بڑہ کرعمریں نضیب ہوئی ہیں۔جیانخ انگلت له محنتی لوگوں کوسی۔ فرنمارک ۔فرانس ۔اٹلی ۔جرمنی دغیرہ کے ہبر ۱۵-۱۵ - ۱۲۱۱ داوره ۱۰- اوراسکے قریب قریب عمروز کا زنده رهن الم السطيم شهور منفي - اوريه لوك فرسي مرانخ وم تك اعضا قوك كے لحاظ مع كسى طرح بالكل مريكارا ور تملي منومے منے بسكين ميث أتحكل بهي فامكن بنيير بين-اورتقيغات سينابت بهوتاب كه حال مين مج ه لوگ گذرے میں جن کی عمریں قدیبا اتنی ہی تقدیر جنا کچ ت ازه دا قع یہ ہے کہ حال برحل میں ایک ججار ہم ١٠ سال کی عمر کوئینچ فوت بوارا ورمر من وم كاستمذيت را دا وربرا براينا كام كرتارا واتخرى عمرس بيروي صاف كياكرا نفاح بنامجه ايك روزية سيممول ببيما روی صاف کررہ تھا۔کاس کی ام کی ہے اسے خاموش ہے حس وحرا بیٹے دنکیما یہ فورا اس کے قریب گئی۔اور دیکیمانو یہ بالکل مردہ تھا۔ ج حكيم جوا و اوگوں كے امراض كا علاج كرتے ہيں اوراُن كو تنذرست بنا ہں۔ چاہنے خاکہ زیالعمری کے لئے سب سے طرہ کر متناز ہوئے۔ مگر تنبنی بالنيري ان كايدهال ہے كيجب دوسروں كى خدمت كرتے مير ونگال جاست میں اورجب دوسروں کے امراض کا علاج کرتے ہیں

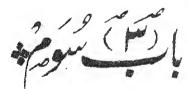
حلدمرهات بين علاوه ان محجولوك أن كارخالون بيس ملازم بوت يهي جهاں دہ تیب کلائی جاتیں ہیں۔ اور نیزوہ لوگ جوز میں کے نینے ہمیشہ سمنے ہیں۔ یا جو ہمیشہ زمر بلی ہوا کی ز دہیں رہتے ہیں۔ اور بعض کا نوں میں خصوصًا ان میں حن میں شکھیا یا اور زمروں کے ذرات يا اُن كى ہواموجود ہو-لوگ تىس سال سے زائد زندہ ہى نىس رە كتى- ﴿ اب میں ذیل میں انسان کے مختلف حالات کے لیا ظریبے کہ کوشم کی آب وہوالیں یورہا ہے۔ اور زمین کی قدر تی حالت کیسی ہوتی ہے دوران حیات کا ذکر کرناموں۔ پ اس میں مجھے شک بنیس کہ سوٹیرن- ناروے - ڈنمارک - اورالگلتان میں زانہ حال میں سہ بڑہ کر مزیال ہری کی مثالیں ملتی ہیں جنا ہے۔ ان ممالک بیر لیجن کی عمر ۱۳۰۰ ، ۱۸ ۱- اور ۵۰ انگینجی ہے۔ په شمالی طبقات کی آب وہواخوا ہ مزیدالعمری کے واسطے کیسی ہی مفید ہو۔حدسے بڑہ کرسردی اسکے برعکس مزیدالعمری کے لئے بدت ہی ملک ہے چنا بخماط لندا وراث یا کے شمالی حصد عبیے سپیر ایس رسب سے بڑہ ک عمرو ١٠١٠ مال ١٠٠٠ الككسنان اورسكاط لىنْسك علاوه ٱئران كيك بإشناك بين مزيدلهمري کے داسطے شنہور میں جینا پخے ڈنسفور ڈیمیں ایک ہی وقت میں زمانہ گؤ شنہ نبن للساري أو عظيمن كي عزم مال سے زائي تھي - ﴿ فرانس اين مزيالهري سي عام نسي بعد مگرام ن ايا شخفر عشدار الااسال کی عرباک پینی گیا تھا۔ یہی حال ملی کا ہے۔ سکین لعبار ڈی کے شاني جهيئين کئي ايک عقول مزيدالعمري کي مثالير ميتي بين مره سپیین میں بھی گوشا ذونا در گربعض مثالیں اسی ہیں جن سے معلوم مہونا ہے کہ لوگ بعض و فعات ایک سودس سال تک پہننچ حاتے ہیں۔ پہ یونان بھی نمائت صحت آور نثہر ہے۔ چنا بچہ تھوڑا زیانہ گزرا کہ بیا کا ایک سفیہ تھا جس کی عمرہ ۱۱رسال کی تھی۔ علاوہ اس کے جزیرا یا قیصوص

ابالسیمیم تھا ریس کی عمر ۱۱ رسال کی ہی۔علادہ اس سے جزیرا ما قصوص خاص کراس نعم تنکے واسط مشہور ہے ۔

مہندوستان اوڑ صربیں بھی مزید لعمری کی سب سی مثالیں ملتی ہیں گران مثالوں میں خصوصاً برسمہنوں رمہوں اور جوگنیوں کے نام بایسے

جانے ہیں۔ ﴿

ہنگرہی کے بعض اصلاع ان کے باشندوں کی مزیدِ لعمری کے واسطے خاص طور پڑمتا زاورشہور میں مزید برآں انڈاور جرمنی کے لوگ بھی بہت عمریں پاتے ہیں۔لیکن بخوٹ طوالت یہاں لئے اندرا ہے۔ کیا جا آہیے۔ •



باب ماسبق میں جو کچھ بیان ہوج کا ہے اب ہم اس سے جو سائج لگلتے ہیں انکو خصر اسیاں درج کرائے ہیں :-

ا دینیائی دوران جیات کا اسان کے دوران حیات پر کوئی بیتن اخر الکل بنیس پڑلہے۔ اوراس زماند میں جی لوگ انتی ہی عمر ما سکتے ہیں صبنی حضرت ابراہیم اکے زمانہ میں۔ اس میں کچھ شک نمیس کہ مختلف زماند میں انسان کی عمر جی زیاد دہ ہوتی ہے کیجی کم۔ نمین اس کی وجہ خود انسان ہے

آب و مواعده مجمعی جا آنی بر شصده منگامیا زیم کی بدرمند دستاری خاص خاص متعامات کی آب دمهواست می فیدا اورگو آیک آمد در فت کے ذرائع میں بت آسانی موکئی ہے۔ تاہم آگر اُنتقال مقام میں وقت العقی ہو۔ تو افودنیت منان می ایسا بندولبت اور سامان بهوسکتاب کد سردی مضرصحت منو - اوراسمیس کیجد کلام رسردى عدالنهم مراكشيخة كمي واسط اور الخصوص ميغور ك واسط سخت مضرب منه

ونفام تطح مندر والابوقيح يتوبس معال سطح مندرسے مبند ترہے - گر رہنبت سکاٹ انڈے بیاں مزید لعمری کی زیا ہ منا ليرسيس لني . .: اس کی دو وجوه تابی رصات زیاده مبندمقام برموابت خشاک رقیق اور زیادہ صاف ہوتی ہے۔اس لئے بیانشان کونہا کیت سرعت سے گھلاتی ہے۔ دوسری بدکہ بیاں کی سردی گرمی میں بہت اختلات ہے۔ بھی ردی سے اورائھی گرفی ٹرسنے لگی ندسروی آنے دیراور ندگرمی آتے دیر۔ اور ان فوری تغیرات سے طرہ کرمشا بہ کوئی چیزد وران حیات کے واسطے مضرفیر هم -سرداب وبهوامیس نوک برنسبت گرم آب و بهواک عموما زیاده عصة ك زنده كينتي بس اوراس كي دو وجوات بيس :-اول توكرم آب وبروامين توت حيات برت صرف بروتي ہے - بد دو مرسرد آب وموامي اعتدال زياوه برقاب المناقوت حيات كاخيرج كم بهوتاب يسابين ية قاعده خاص خاص حالات واسباب مين فابل صداقت ہے۔ ورند نوازمیالہ گربن لندوغیرہ میں دوران حیات بہت لم موتا ہے۔ چ ۵- آب دہوا کا اعتدال خصوصًا رؤشنی کیشنش تیفن گرمی اورشری بے معتدل نبہونے سے دوران حیات کوہرت نقع بینچتا ہے۔ اہذا جن ا الک بیں موسم مبت حل حل متنفیر مہو تا رہنا ہے - وہ مزید *لعمری کے واسطے* ٹھیا۔ نہیں ۔ اُن ممالک ہیں گولوگ ہرنے نعین ہو کرمریں ۔ مگر مزیالعمری کونسائینج سکتے۔ اور جبنی اسی وجدسے کو تاہ عمری کے واسطے مشهويب كيونكأس كامحل قوع اليساب كمتفائزاب وبهوايها ل تنغير

ہم تی رہتی ہے۔ اور نیفیر فوری مہوتا ہے۔ اور سی وعبہے کہ گو بعض لوگر ال مفول عرب إنهم قرب وجوارك مالك سے بمال مزرالعمری کی مثالیس ببت ہی کم مکنتی ہیں۔ ج بد صب بره كرمواكي بيوست اورص يد بره كررطوب وونون دوران عمرك واستطيم حتران المذاحس موابيوس طوبت اوربيوست دولول اعتدال کے درج سے ملی ہو لی ہوں۔ وہ مزیدالعمری کے واسطے بت مفیدہے۔ به اباسطور پرحزیرے مزیالعمری کا گویا گھے میں-ایک طول بلد میں جزیرو ہیں برنسب^ی بڑاعظموں *اور دیگیر مالک کے لوگوں کو زیادہ عمرنضیب* ہولی ہے۔ یہی وجہے کہ جزیرہ سا کیرس کے لوگ برننبت روم وشام کے زیاوہ عمر پائے ہیں۔ فارموسا۔ اور جایان کے لوگ برنبت حیبی والوں کے زیا وه عرصه تک زنده سنتی بین - اوراس طرح انگلستان اور در شارک لوگ برنبدت جرمنی کے زیادہ عصد تک زندہ سبتے ہیں۔ ﴿ تكيين بإنى محى بنبت شيرس بإنى كے مزيال عمرى كے واسطے بت مف ہے -اور ہی وجہے کہ جہاز ران عرصہ دراز تاک زندہ سبتے ہیں-اوراس محم برحکس شیرین یانی جوایک جگھے گھراہوا ہو۔الشان کے دوران حیات کیواسطے بست عرض کے ۔ دوران حیات بہت کچھ زمین رجعی منحصر ہے ۔ اوراس باعث روزماین بزردالعمری کے واسطے بست ہی مفید ہے : ۸ هجر به کے روسے انگلستان - قرنمارکے تبیدن اور نارومیے وہ مالك به جال النان سي بره كرزياده عصد مك زيزه سيت بي-وتخفيق ادرمثنا مده سيتم كومعلوم مبؤناس كهجومرصات اويربيان

ہیں۔ان ممالک ہیں وہ سب موجود یا بی جاتی ہیں۔اوراس سے بھا بشستان ورجزا يُرغرب الهند كح تعبض جزيرون ميس اسنان كي عمرسب المربولي ہے۔ ا ۵ مص قدرالسّان زباده قوانین قدرت کی پابندی کرے گا۔ او قدرت كا فرمان بردار رمهيكا-اسى قدر زياده عرصة مك زنده رسي كا-اور جس قدر قوانلین قدرت سے گرز کرے گا-اسی قدر کم عمر مایے گا-اسکم تصدیق ہم کوروزمرہ اپنی زندگی میں ہوتی ہے۔جولوگ او ہاش۔عیاش برك درجك بمعامن مبوت ان كالبخام تعبى بم فيضف مبين- اورنترأسكا حال صی مشا بده کرتے ہیں۔جزبہائت پر سنر گاری۔ دیندا ری اوراعتدا ل سے زندگی بسرکرتے ہیں۔ *

· إسبخ به بهائت رورسے إس امر كى بدائت كرنام، كهم مراكب جيرميراعندال كومذنظ دكهيس خوالهيسي سيءمنبه جيزيهو يسكين جب عتدل سے زائد ہو گی فور امصر بنجامے گی۔ نتیخ سعدی علیدالرحمنہ سے اس صفعول کو

اسطح اواكياب مه

نچندان بخرر کرده است برآیر به نیبدان که ارصنعت جانت برآید [[حیں قدرلوگ زیادہ عمرتاک زندہ ہے میں۔ انبوں نے ایک فعہ سے زیادہ شادی کی تھی۔اور دنیا میں ایک شال بھی ای تنہیں اسکتھی ک ونى تض بالكل كنوا رارلهم و-اورهيزيا ده عمراس كونضيب مهوني مهو-اورييه

قاعده مردول اورعور تولول تو واسط مكيسان سے م سيب زردست شال ميسفرنسيدي هي لأنگوتي کي حوک

تی ہے۔ تیصل مک سودس برس تک زندہ را تھا۔ اس سے وس عور دو

سے شاد کی تقی - اس کی آخری عورت سے حب اس کی شادی ہوئی اس وقت اس کی عمر 9 مسال کی تقی - اور حب یہ ایک سوایک برس کا تھا اُسو اسرکا ایک بیٹیا میں ابہوا تھا۔ ہ

۲ | عورتیں برنسبت مردوں کی طبد بوٹر ہی ہوتی ہیں مگر فرالا میرکا صرف مردوں ہی کوسوائے فاص حالتوں کے عور توں کے مقابلہ مدحاصل مہوتی ہے ۔ ج

سا ۱- اگلانان اپنی عمرے پہلے نیم حدیس منائت سبتی او محنت کی زندگی مبرکرے والے کا اور دیکا تار کام میں مصروف راہ کرے جتے کہ تھا۔ جا یا کرے نو یا مراس کے واسطے اکترمز رائع مربی کا باعث ہوتا ہے۔ و نیا میں کسی

سُست، ومی کی مثالینیں (سکتی که اُسکو مبت عریضیب ہو گئی۔ به γ | برینگلف نفاد اوراء تدال سے بڑہ کر گوشت کا بُستنمال مطلح مزیدالعمری کے صفر ہے۔ بہ

ا احبمانی تربیت بھی انسان کے واسطے بدت طروری ہے۔او

ا برا بوگ - د اب تمام تمائج نذكوره بالاسهم كوايك سوال كاجواب ايماسطلو. ہے کہ آیا انسان کے دوران حیات کی انتہا کیا ہے ؟ عام طور برریخیال ببوسكتاب كتحقيق سيهم اسكي كوئي نه كوئي انتها ومقرر كرسكت بيس- مرتمام عالماس إسي مبرمختلف التائج مبس يعف كحيفيال مين وران حيات منع بعض كے خيال ميں كچھ غرض دورا نُوں كاكبھى شكل ہى تفاق ہوگا ۔ ﴿ ک سوآدمیوںسے جو پیدا ہوسے ہیں۔ ه آدمی ۱۰ سال کی عرباک سینی سے بیلے مرحات میں۔ پ الدمى ١٠ سال اورسي سال كي عمر كه اندوا ندر مرجات بي - ب لېدائل ۱ آدي ۲۰ سے زائد عرب سينين سي ۔ ب ۔ ب ھیلوسے ننائٹ کوشش اٹھے وران تنیا کے زیا کہتے ہے تقیق کی ہے ذیل کے نمائج افذار اپ جولوك سالس ١١٠ برس تك وندويس ان كي شايس

لاد كوم بنني يرتي مي يم هي طرح اپني نيك ويد كو بيجانت ميس عوا ى سى شرى ئرگھىچنىي كرتے ہيں- بيند د وعظ ساتے ہیں۔ ہمیں لیسے لوگوں کی تجھے کمی ہے رجن برحافظ کامفولہ صادق آبا کم واعظا كبرحلوه يرحاب ممبركيندنه جون خلوت ميرمدا كاروكرد تبيني نرارون نهيس لكه لأكهول امراض بهلت بدن كرساخة سايميطيح المنته لك رينتين اورگونهم علیمون اورد اکٹروں سے علاج کرولت میں - مگر سوس كه لا كھوں امراض ایسے ہیں كدا ول تو وہ کیجھ ہماری نظر میں ہی ہی اوراگر بالفرض شینےان کوامراض تجھابھی توشکل بیہے کیوہ ہم کو طلق کچیرنگلیون نہیں دیتے اوراس داسطے ہمان کے دفعیہ کی بھی کچھ پروا ہنییں کرتے ۔گرا کی۔ عصہ بعد نہی امراض جو ایک عرص^{ور ان} ، بالكل بعملوم طورير كاك بدن كوسطح كحلات ريت بس ميس ككسى درخت كى جركو كيرا - دنعتّا اسطح بهيت ناك ښر بهايس سريزازا ہوجاتے میں۔ کہ بھر فیریس شائیر ہما راسا کا جھے وٹرتے ہوں توجھے وٹھتے

موں إ - ﴿ ك -ايك ہى فائدان ميں دعمياجاتا ہے كدايك ہى مرض سے حب حدا محد كا أشقال

ہوتا ہے۔ تو ائریندہ سن بھی قریبا اس عمر تک بہنچ کر اسی بیاری سے مرتی ہے۔ لیکن ایک بہلوسے اس میں اختلاف بھی ہے۔ (ابر سٹ مساوری انگلتان کامٹ ہوئ مصنف لکھنا ہے کہ اگر والدین کی عمر کم بہوتو اولا دکی عمر زیاوہ ہوتی ہے۔ اور اسی طیح اگر والدین کی عسم زرائید بہوتو۔ اولا دکی عمر کم بہوتی ہے۔ لیکن اس میں کسی کو اختلاف نمیں کہ اولا وجھی اکمر اسی مرض میں متبلا بہوکر مرتی ہے ۔ حب میں والدین کا انتقال ہوا



قبل ایسے کہ ہم اپنے صلی قصد فن مزیالیم می پر ملا و اسطیحت کریں مینا ، معلوم ہم و تاہیے کہ فربل کے سوالات ایک نظر دیکیہ لیبس :۔ ا سانسان کی زندگی ورصل کن امورشتمل ہے ؟ ما ساور بدن کے کس حصہ با قوت پراس تجب و خریب کرشنہ قدرت

درندگی، کا دارمدار ہے ؟ اگرانسان کی زندگی کولیعی طور پرد مکیما جائے توایک دائی کا کاعم ہے

ہر سان کی رکندی تو بھی تورپردیھا جان تو ان سے ان ک اور عمل تھی دوہراہے منتوا ترا کیسطرت قوت صرت ہوتی جاتی ہے۔ اور

دوسری طرف مجال ہوتی جاتی ہے۔ اور بیکٹنا بست ہی مناسب ہوگاکہ یکیمیائی تولیے تحلیل اور قولے حیات کی باہم دائی حدوجہدے۔ پہ شام کا کنات سے بنوہمارے گردہے سنے اجرائے ہمارے بدن

میں مکیجاجمع ملوتے میں۔ ان میں بیاں جان ٹر تی ہے۔ اور قوت حیات کا اُن رِبقرت ہوجا تاہیں ۔ مگرجہاں بیعل جا رمی رستاہیے اسی اثنیا وطیس

ایک علی کلیل بھی برا بررواں رمہتاہے۔ اور بیقبنا کام ہے سب قوت حیات کا ہے جو ہما کے بدن میں ہم بیٹنہ کام کرتی رہتی ہے۔ لمندازندگی ایک کسل واکمی آمد دخیج کاعل ہے۔ ایک طرف موت کا بازارگرم ہے۔ اور دوسری طرف ولاوت کا ربینی ایک طرف تحلیل اجزارجاری ہے۔ اور دوسریطیت

اجْمَاع اجْزار روان ہے۔ ﴿

لبرانسان کی زندگی مطابق اپنی فطرت اور ماہیت کے ذیل کے علو نپر مشتل ہے ہے۔

الم بيروني شيارو سباب سے قوت حيات كوغذا بيروني شيارو سباب سے قوت حيات كوغذا بيرو يخفي - اوراس كا

عرف بونا۔

غذاه بهمارامطلب بیان مرن انتیا دخور دنی اور نومشیدنی بهنین پس - بلکه بوا- پانی - رطوبت ادر بهوست - دغیره حس قدر میرونی انزیبس - ادر جیسے قوت حیات کو نقویت اور شخصام مهم بهونی اس رایسنے غذاسے ہمارا ملاسین ناسی سے کے سازی کریا میں جائے ہیں۔

مطلب بی نمیں ہے کہ کچھ ہما سے مُنٹیں جائے اورطن سے پاراُ ترہے۔ ملکہ ہارامطلب جیسا کہ اور بیان ہواہے اُن تمام انزوں سے جو بیرونی

اساب سے النان پرنازل بہتے ہیں۔

۲ کیمیائی ترکیب شنگا جرائے کا بدن بی قوت حیات کے زیر نصر آنا۔ اوران میں جان ٹرنا۔ نہ

سا - توت جیات کی فعل سے تولئے جیمانی کا خود بخو دصرت ہونا۔ ہ

مم مبرونت قوت حیات کے مرف ہونے کے ساتھ ابزائے جہانی برتغیر کا لاخق ہونا۔اورکیمیائی تحلیا کا بیرعل ہونا۔

النانی زندگی جبطر چسب معمول ترقی کرتی ہے۔اس کی حقیقت مبطرح

ہے کی چوجوں اسنان کی عمر فرہتی جاتی ہے۔ قوت حیات کابدن میں انتشام روز بروز کم ہونا جاتا ہے جبمانی قوائے بھی شل سابق جیت ننمیں سبتے حبر تدر کیس ہیں تبدیر مجمعت ہوجاتی ہیں۔ زیادہ تنگ ہوجاتی ہیں اوس

سرائی میں ایک میں اس میں ہے۔ اور میں اس موجاتی ہیں مشرایو سکڑنے لگتی ہیں میں انتہا کہ ستعمال ہی کے نا قابل ہوجاتی ہیں مشرایو کی نفاست ہیں بھی تغیراً جا آہے۔ اور بہت سی رکیس باریک بالکل بند

6 لنداذ أبل كے نتائج بيدا ہوتے ہيں بن سے مملى طح كرز تنبير ا - موگوں کے اس سکڑتے اور میز بہوجانے کا اثر تمام قوام حیمانی برطرع ہے۔ تون حیات بھی اس کے اثر سے بچ مند سکتی ہے۔ العین و قوت جیات کے باعث بدن میں جس قدرفعل جاری ہو ے۔ وہ سپ کمزور میرجانے ہیں . نہ قوت حیات کوشل سابق عمدہ طرح غذا السلتى بسے - مذخود قوت حیات جھی طرخ نتشر مرسکتی ہے - اور اوسكوش سابق عمده طح الشحكام او تقويت بم ينيخ سكتي ہے۔ به ۲- رگوں کے بخت برطنے سے ان کی قوت مخرکہ میں کی آتی جاتی غرهن اسطح زند كاعمل تبدر بيختم بهوجا تاسع حس كو قدرتي موت لنتے ہیں اورا کی حقیقت اسطے ہے :۔ قوت ارادی کے زیرخت سفدر قوت میں اُن کو زوال اسنے لگتاہے۔ اوراسکے خاص قوت حیات میں کمی شروع ہوجاتی ہے۔والم اسفدرطاقت ننيس رمني كهنون كورگو ب بين زور ديكرانتها تك روال كرگو فالتحول اوربيرول سے حرارت رخصت بهوجاتی ہے۔ اور منجس کی حرکت مجھی کم تنوں اور میروں میں بند ہوجاتی ہے۔ مگر خون بڑی بڑی رگونہ بر برابرردان رہاہے۔ آخر کار دل میں اپنی طاقت بھی نبیس رہنی کہ خون 'و دہاسکے۔ بائیس جانب سے دل کمزور مہونے لگتا ہے۔ بیمان کک بن _کے بدساكن ہوجا تاہے۔ بدن سرد ہونے لكتاہے رتمام قوے كى حركت بند بروجانی ہے۔ اور اومی مرجا تاہے۔ و

مفوى معده بهوما ما تخت محت م النان میں جن خصوصیات کوسم مزیدِالعمری کی بنیا و کہ آپ سکتے ہیں وه حب ديل بيس ا اسب سے بڑھ کران میں معدہ اور دیگر قوائے اصفہ کی عالمدگی - اور مثا ہے۔ اوران کی ایشان کے بدن میں اس قدرصرورت ہے کدا کی لیے ساتھ سے کدیکتے ہیں کدانشان کے واسطے مزیالعمری صل کرنا مامیر کس اے و معده دولهاظ سے خرمالعمری کی منیادہے - اول تواس العاظمت کے سے ہماری قوت بحال ہو تی ہے ۔ یہ وہ دروازہ ہے جس سے اون تمام اللہ لوگذر نالازم ہے جوہماری تن بروری اورجان داری کے والے <u>ط</u>عمف بدہی اوراس کی عمد کی یاخرا بی برهاری تنام صحت و تندرستی کا انحصار سے- دو يهد كاسى كى وصب مم ببت سى بماريون سامحفوظ رست بهرارا كى بواعث اس كى عد كى اوربي عيى سے دور ہوجاتے ہيں مضبوط اور زبروت ں عدہ بیت ہی مفیدہے۔لیکن اسکے بھس جوہ تار^م ہواس سے اکثر بڑی الريخاريان احق موتي مين- ﴿ ست سے امراض لیسے ہوتے ہیں کہ ان کی ابتدار معدہ ہی سے ہوآ ک علم ادویات کے اہراس بات پڑھفت ہیں کہ برنسبت نوجوا نوں اور میانزعمر لوگوں کے نىيىق ئېرىنى كىمىتىلابېرىتىيىپ-ا دراگران كومىيىمىلاتى ھى بور تو دومخىلىق جىم كى بېزىكى صنعيفون كوجاسية كدكم ازكم دن دات مين تمين مرتبة خوراك كهامتين - اورايك حدثك اگر کھانے کے بعد قبلول کرانیا کریں **تواجیا ہوگا ۔ ادر اگر**معدہ میں کسی شم کی شرابی لائق ہو تو بين كاستعال كرين جوبيت مفيد تابت موكار * ليكن منعيفوركوايك باشكابهت فيبال ركعث جليت كالكفيرك مطلئ ياحدست فبره كركم بهوجا دِوْرَاكسى لاكتَ عَكْمِ بِالْوَاكْرِيس مشوره كرين الديمول الحِي بست عفلت شكرين - ف

عده معده کی شاخت اور جور میتریون ۵ ک ا در سی داسطے اضمہ کی کمی بہاری کی سب ببلی علامت ہے ۔ ف عده معده کی شاخت کے دوطریق ہیں سیلی شیاخت اسکی صرف نہیں ہے کہ نتو ب بھوک لگے۔ کیو مکہ ممکن ہے کہ میسی دوا کااثر مہو- ملک اس کی شناخت عده او مکمل احتمد ہے۔ بیعز دری ہے کہ چھف کھا ناکم م كواس كهاني كابوه بالمعلوم موركهان كے بعرطبعيت مغموم أور وربحيين منو صبح كاوتت طلق مير ملغم منو- ف تجزيب مكومعلوم بولب كحولوك مزيدالعمرى تك ينج بير أن كو جوك بت عده تقى اورمرف دم كالبي رسى تقى - ف عدہ باصمیکے واسطےعدہ دانت بہت ہی صروری ہیں۔ نریالعمری کے صروری صفات ہیں ۔ کیونکہ ان سے اُصنعہ میں بر الدادملتي ب، اورنيزان سي حيماني طاقت كا اظهار بوناب، المعيده موضوع سينبرا درقوائ منفس يسبينه جوثواا وربجرا مهوا مهوناها سبيخ عرصة مأك وم روكنه كي طاقت بهوني چاسينے - زبروست آوا ہونی چاہیئے۔ اور کھالنی کا دورہ شا ذہی ہو۔ ادراس ہیں کھے شاکنیا مينه ريبت كجه مزيالعمري خصرب كيونكرسينه موتك داخل موف کے واسطے ایک فاص وروازہ اسان کے سیم میں ہے لینی بہت سے وه امراحن حن سے النان گور کائنه دیکھتا ہے خاص بینہی سے بدن سي والله المالية المي - في مع دل بت پروش نامو- اوریسی وجهم یک منبض کی ا ا در مکیساں حرکت مزید معری کی ایک نشاتی ہے۔ اوراس کی ایک ز بروست مورست ٠٠٠

كداسك تنام اعضاب وقواع بين ايك يكساني اورمناسبت

اس کے حواس خمسے عدہ ہیں مگرمیت نازکٹیب ہے۔ اس کی نیفل ہند اور با فا عدہ ہے۔ اس کامعدہ نمائیت عدہ ہے۔ بجوک رہی ہے۔ اور کھا ٹانہائت آسانی سے ضم ہوجا تاہے۔ یہ کھا ناتہ تنگی سے کھا تاہے اور بیاس بہت بنیں لگتی کیونکہ عدسے بڑہ کر بیاس کا گلنا کو تا ہ عمری میں واضل ہے۔ بہ

الغرص برجه نینه قائم مزاج اور نجیده رمهٔناهے جیت وجالاکتے، خوشی مجبت مشا دمانی اورامی سے بہت مؤثر مہوتاہے مگر نغص کینه غیظ وغضب - اور حسدسے بالکل بہنج بہے - اسکے جذبات کھی سرکش نہیں ہوتے - برکسی ذکس شغل میں ہمیٹ مشغول رمہا چاہتا ہے مرابک چنر کو اسکے روشن میلوسے دیکھتا ہے - دولت واعزاز کا بہت حرامیں بر



مناسب معلوم ہو تا ہے کہ بہاں پرہم ایک مسلم بان کریں۔ اور اسکی توضیح کریں۔کیونکہ ہیر وہ سمکہ ہے حس سے اکٹر بڑے بڑے فلسفی اور اور افر منالط بیس بڑے ہیں جہانچہ ف دینے گلس کا ذکر ہے کہ اوس کو ایک وفعہ لسکے ایک و دست نے ورجیا ناسے ایک بوتل میڈیر باشراب بھیجی۔اس بوتل میں اوسکو حنیدا یک مردہ کھیاں ملیں جن کواس نے بھیجی۔اس بوتل میں اوسکو حنیدا یک مردہ کھیاں ملیں جن کواس نے کھیل اور اہ جولائی کے دہوب میں رکھ دیا۔ ایجی کوئی تین گھنٹے نیکن کے اس جولائی کے دہوب میں رکھ دیا۔ ایجی کوئی تین گھنٹے نیکن کے سے ان میں جان

يرتى معلوم ہوئى ۔ تقورى دمرىعدىيسب مكھيال ائى مانگول ورايخ برول سے اپنے بيراورمند كوصات كر كے جين كم لعبدالم كئين ف جِنَا بِخِرِينَهُ وَلَلْسَفِي فَوْمِنِيكُانِ وَبِلِ كَاسُوال كَرَاجِ :-دوحی اس قدیوصة یک زندگی کابس حالت بیس ملتوی رسنا-يحربوبين بجال بهوعا نافكن ہے۔ توكيوں ناتخر بداسكا الشان ير بھى اس کے لید بیرکتا ہے:۔ در اوراگرابیا هوسکے تومیس بت خوش مبوزگا-که محکولینے دوایک فیق درستوں کے ماتھ میڈریامی غرف کردیاجا ہے۔ اور سیاس سال یا اس سے بھی زایر عرصہ کے بعد نکالاجائے اور لینے وطن کے ول خوستر ن دموب میں رکھا جائے تاکہ میں زندہ ہوکر دیکبوں کہ میرے ماک و میری نوم نے کس قدر ترقی کی ہے اور زمانہ سے کیا بپلواختیا رکیاہمے اورد منامين كياكيا تغيرات لاحق بهويس بين سنه بیکن مینطق سرا سرُغلط ہے۔اواس کی کئی ایک وجوہ ت مہیں منجلان کے ایک یہ ہے کہ اسان کی زندگی کچھ اس طور پر قدرت نے وضع کی ہے کہ عرصہ تک آرام میں رہنے با بریجار طیرے رہنے سے یہ بالکل نکتی موجاتی ہے۔ زندگی حب کا نام ہے وہ ایک طور پردراصل حرکت ہے۔ آرام اوروزش یا دسیمعنی میں حرکت کی عدم موجود کی زندگی کیواسطے

ووم باكرندگى كى برقرارى كى واسطى دوعل لابدى بيس واقال

قوت جیات کا خرج دوم اس کے نفضان کا پورا ہونا -اورساس

اورستى كى عالت بيس يه عاصل نهيس بهوسكت - به

علاوه ازیں اس فینم کا التواد و ران جیات میں جیسے فر نمیکان صماحب مکھیوں کے تنبت مجربہ ہوا۔ کچھو گوں اور لیسے ہی اور کیٹروں کی تنبت درست ہوسکتا ہے جوسو برس تک نظام ہموت کی نبذ سوتے

ی جے در سے ہو سے جو حوبر ک بھی ہر توت می بیدسوے رمیں اور بھے حرکت کے قابل ہوجائیں ۔ مزید برآں اس نتم کے بجر بے حسی قن کئیر گئر بین نامکل جہدانی سر حسد نکھیں دینے ور کئیر گئر

جس قدر کئے گئے ہیں نامکل حیوا نوں سے جیسے کھی وغیرہ پر کئے گئے ہیں۔ لہذا انساں کوان کیڑوں کی ذیل ہیں شامل کرنا چیو منی دارد! ہ

سے عدہ طریق مزیدالعمری کاحسب ذیل ہے۔

ا ـ قوت جيات کوا چيمي طرح نمذاللني چاميئے ـ اور تفویت طال ا . پ

بهونا چاہیئے۔

م ما خالص ہوا ہو نا طروری ہے۔ اور تا زہ عدہ اچھی طرح ہمضم کیا ہوا کھا نابت ہی مفید ہے۔ ب

سا۔ تو ت جیات کا نتشار تام بدر ہیں کیباں ہونا چاہیئے۔ پہ کم حجو قوت بڑے ہوجائے۔ اس کے نفضان کے پورا ہونے کا

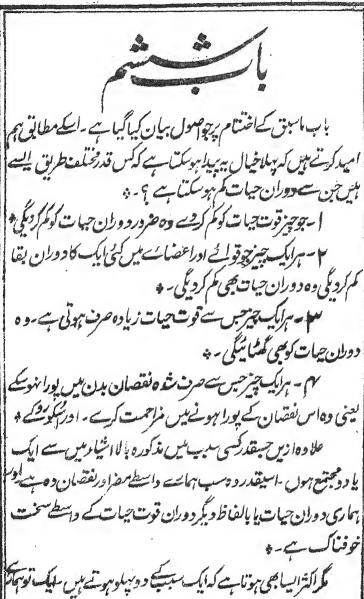
سامان کافی طور پردیسیا ہوسکے۔ ن

ا بدن کے ساخد دل کا خیال تھی ہم کو فراموش شہونا چاہئے۔ کمو ہم کو فراموش شہونا چاہئے۔ کمو ہم کی میں اور نتباشت کہ نجینی جا ہیئے۔ اس میں اصلے درجہ کے خیالات جا گزین ہونے چاہئے ۔ اور بہ بننہ ایک ہی خوض و غائت براس کی قوت مدص ہونی جا ہیئے جیسی کے میرا فی اکثر عادی ہوجاتے ہیں۔ ب

مبری چہے علی مدیری سرماری ہوجت ہیں۔ بچوں اور اور جوالوں میں قوت حیوانی بہت ہوتی ہے۔ اور اُن کی

اعصنائ وقوئ ميس شائت سرعت تغير آثار منهائ وكلصعيفي بالكل

صورت معامله برمكس مروعاتي سيطنعين وزبلس تعاب علميل كح جوجود میں عمل میں آتی ہے۔ زوال کاعمل جاری مہوتا ہے۔ ويناس بهام كرواليساسياب جمع لبن جو بات موافق سي ارا مخالف جی حیسینها ری زندگی طرمینی تھی ہے۔ اور صفتی تھی ہے۔ مرا کہ وانااورذى فنمتخص سے قدرتی طور برہی امیار بہؤ کمتی ہے کہ وہ اول لذکر اسباب كوليندكر ديكاا ورامني كامنوافه ل بجبي بنوكا - اور آخرالذكري بهيشه خرداری اور حفاظت کرے گا۔ گرافسوس بہے کہ براساب جوزندگی کے وتتمن بيس عام طور برصب إجابيج خلق اللذ كو يعلوم نهايس - بدويتمن سرا مرهم بم حلمة وربيوت ربيت ميں - اور عم ان سے بالكل اللي اللي منابي بهو نے - اور میں نظرتنے میں - لہزائب شکل ہے کہ ہم ان کواتھی طرح دریا فت کر سكبين - اوربهي وحبب كاكثراسبا ب مضزر ندگی اور قاطع عمرخو د بهاری مى نغل مى يرورش يات مى اور بهارى بى جان كا كام تام كتريب، لندائبتر معلم موناس كروندامو اليه بيان كئے جائيں-اوران كى اس طرح توضيح اورتشريح كرديج ائسك كههم ليني وخالف اورموا فق إسباب بيس انتیز کرسکییں بیا بالفاظ دیگر- ہما *رامطاب ہے کہ فن مزید لعمری* و وافنسام ا مفالف زندگی اسباب سے احتیاط اور حفاظت کرنا۔ اوران بواعث سے و ور رہنا جو دوران حیات کو کم کرتے ہیں۔ ب الم - اون اسباب اوروسائل كاعلم حن سع مزر العمري حاص



روانق ہو ماہنے اور دوسرا ہمائے مخالف ج حس قدراشیار دوران حیات کو کم کرنے والی ہیں۔ دوسب ایک ہے گا میں ہیں ان ہیں باہم میت فرق ہے یعبض کا علی بت سرعت سے ہونا۔ معنفی کا برت آستاه ربیض کا عمل صادم ہوتا ہے۔ اور تھز کا ہے معلوکا اور نسجنس کا عمل اس قدر فوری اور لیکا یک ہوتا ہے کہ ایک ٹیم فرون میں گئے۔ سے بچے ہوجا تا ہے۔ اوران میں فصوصاً معضل فشام کی ای جاریاں شامل ہیں جوآٹا فاٹی اسٹان کا کا گھرکردتی ہیں۔ ج

فق العام الورسياه ال الحرعده ما المالية الروي المستطان وري سي

کالنان کے بچین ہی۔سے احتیاط اور خبرداری عمل ہیں لائی جائے۔سردی اوسکو بچایا جائیں۔کمازکم ایک سال تک ایام والات سے اوسکو گرم کٹیزں اور طائم کیا ہتے ہیں رکھاجا ہے۔اور میں جو اچائے کہ یوایک انڈاکسی برند کا

ب ہو سیاجاتا ہے۔ دورہ کا بی بہت جیال رکھاجا مے بیاے کافی او

اس نئیں شکسنیس کداس عمر پیر حیں قدر احینیا طا ورخبرواری علی بھرن آئیگی ہیفندرانشان کی مزیدالعمری نقینی ہوگی ا ورجو نکریز جھی طرح و آئے کردیا لیا ہے کہ جو کچھ جو ہرانشان ملیں ہے وہ قوت عیدات ہی ہے ۔ لہذا اسی پر

سابادارومارت لین اگر قوت جیات کی اروسی فرای یا عندانی سون تو کو بادومان جیات کی کرای اسی فدر کی ایک باعث فاتم

جس قدرعبدانسان کو نیخی قال ہوگی اسبقار بیعبداس نیاست کوج کرجائے گا۔ اور بدامری نیجدائ اُرے ٹرے براعث کے جن بین ہے ہیں۔ نیجے اس دیٹائیس ماں کے پیٹے سے نگلنے ہی گورکے مُندیدی چلے جانے میں

ميس موجو وبين- گرايك منائت صاف ورشهو دخنال بيه ب كه لوني ثاني ولل بنگرى اسقدر صبربيدا مواغفاكه اسكے بدن بربالكل كهال منظى - ب دوسال كالخاكرائيك سريزناج سلطنت ركهدياكي وسوس سال اس عنان عكومت سنسالي - چود موس سال الحك شنير يوري دار مي نكل ان بندر بهوی سال میں استے شادی کی اشار بہون سال کے بال سفید بهو عين و اور مبسوس سال سكانتها ل بوگيا- به وُاکٹر کو لقن کا قول ہے:۔ تؤجواني مين حبس قدرتهم بيماعتذاليان اورزيا دنيان كرتي بين وع وساويرين مهوتي ببيءجن كاصل معيسو دسبكوكم از كمتنسي سال بجنعيفي ایس اواکرنا پرتاہے کئے نہ اس منیں کچھ شکسنہیں ملکہ بساا وقا ٹ ان دستا دیزوں کا ال ود مدت مذكوره ع جبي بيلے ا داكر نامير ناسمے - ب انسان کے جذبات اور قوائے کے مہنتی سے قدرت کا ایک تنا وكتنمتدا نهنشا دب إورنوجوا بؤل كوبا دركهناجا بيئي كداكروه إلكا ببجالو نامناسب استعال كرشيك - توايني تمام آئذه زند كي خراب كرييك ان كو خبردار سناجابئ ليضخيالات صاف اوريا كنره كضفيجابيك ابني طاقت ومفيد كاروبارس لكاناجابيئ -اورسجهناجا بييئ كدمروفت خدايتعاك كسامن عافريس-و

ڈینٹ کے ایک نقش طیار کیا ہے حبر ایں ہی شہور صنعت نے انسان کی عمر علیحدہ علیمی چصول میں قتشیم کی ہے۔ اور ہرا یک برقتے کا

		and the same of th	
جوقرض ب اوس كوبجي اس نقشتمين للمعدبات جنا بيمهم اس نقشته كو			
5000	-: U!	ورج كرم	ذيل سر
مرابك فأفاص فرسن	زما نەغمر	سأل	
		100	11
ية تحقيل ندكي	بيجيس (1.	1
تحصيل زندتي كالشحكام	رطکنین	70	1.
المحى طرح كام سي لاجائ	1 Keila	STA	ra
التفاده عاصل كياجاك	بواي ريدي مفيح ل	[ra	73
اوراس لی جیل کی جامعے -	page and the second sec		
عبادت معبود	صنعيفي	4.	40
اطبینان اورامن سے دنیا	حدورجه كي شعيفي	1.	6.
سے خصت ہونا۔			
		111	<i>1</i> /
عشائيروگرچون غافلان رئسيت	اكرازميت الخ		
جبال مدفره ريز ديرو بال		ت باثرتا	تشاط زبسيه
لين زيجاه بناشدت ريتي المركندي يذير وطسب يسني			
بوضية آمان ت آمديو الجينا آمانت والداركار			
ينختي كازگيتي سشيدي	وراسيري ال	وروں	بيمفأووا
و فرك لميورت و ترك في	برساتی ابو	العبدانة	وزايي
ايكر ذنت زين كاخ دل افروز	یکے روز ایا	ر مانی در	المصدرا
ان شادى قدارايا د دارى	f 1		5
The second secon			The same of

داعني ورسياني وويؤل فغال مبيرعدسي تنجا دزكر ناسخت افسوسنا اوررنج أورتزائج بب أكرما ہے - اور بیامرقابل یا دواشت ہے کے سطیح جماني محنت سعج مستعتجا وزبو فوت حبات بسنامذالع موتي بعدا ورحت برفرا الرفراس واسطرح واغي محنت بلس جوها وسيد تجاور ببوليسي فراب شارئ بيدام وتفايي م چونکہ اور تعدا ور نفتهان جہاں تاک شاحت اور تندر سنی کے نعلق بن بستناكيجه اعضائية حسيماني اوربدن كي توضيع اورساخ فصربين لنداجو قدرتي طور يرقوى الجسيبين وومحنت سيمطلق مؤثر ىيىن ہوتے- اور اسكے بوکس حال ان لوگوز كا ہے جو سبعا نى لى اط-ز در بین سالین تیجه بیر سبے کسان لوگوں کو کشر محنت سنے خت نقصالا ورصر رئبنجتاب يبوايني امكان ورحد قوست بره كركام كوف كي وشش كرية على - ا لیکن ایک سوال بیاں ہوسکتا ہے کہ صدسے بڑہ کر د ماغی محنت كياب، ٩- الراف وس كهم اسكاجواب اسطح نهيس وي سكن ك سطح ہم پیرکہ کتے ہیں کہ کھانے پینے ہیں صرت تنجا وز کرنااسکانا ہے۔ یا اس فغل کوئٹ میں ممکن سے کہ ایک شخص کے واسطے ہوجٹ صدسيم بنجا وزمبووه دوسرے قو كالح بندك واسط مندل مبوء علاوه ازين حالات ادرامها ب سيحى ببت تجها فنايوت بيرا بوجا تابس لمذامين اس سوال كازياده وصفاحت مصحواب فيض كي كوشفش كرابلا . د ماغ محنت بس حرسے بنجا ورکرنا کسے کہتے ہیں بس المعرب كوني سخض دماغ مسيم مي كالعماء واوليني مدن كا

انكرت - ست لكريس سراي كيك و عندس خواه كو يي الله قاعد كي يوكي اورجو كمانيان آن دفت به عناى كرور بوجا كهم جب بيروا غي محنت كرناب عركي بدن كابا تقرخيال نبيري كا- اور م الم المنافي كا ووليك زياده والحق من كالمت - اوران كو مال برف و على بست كالماضال بيد جودا في منت كما القا ہی اپنے بدن کاخیال *ھی فراموش نمیں کرتے۔* ﴿ الم رحبيه كوني شخفرل بكب اي عنمون يرمتوا زغور كرامي قاعد ہے کہ جب کوئی اپنے ہم تھ یا اپنے ہیر کو ایک ہی طرح حرکت دینا اسے تو وہ لوئی بنده ہی منٹ ہیں بانبت استخفر کے زیادہ تھک جائے گا جوابک گھنٹ مگ لینے اسی *اینے اسی اینے با*یم کو مختلف طور پر حرکت دینا رہے بہی حال و ماغ کا ہے۔ د ماغی قواے کوایک ہی مضمون سروائم غورکر سنے سے حب قدر ماندگی حاصل ہوتی ہے کسی چیز سے نمیں ہوتی ۔ لمناسب تترطريفه بيب كدد ماغي محنت بين ببخيال كهنا جاسيئے كهمينة فيخسف صفالج زىرغورات رىيس-اس سيصحت كومالكل كم صررُنينجويگا- ملكه غلبًا اس طرح زیاده کام موسکے گا۔ ب برت ساعك درج كابل خيال رباضي دان- اولسفى ايس ەزىسەملېن چۇنعىيفى ئ*ك بھى خوش وخرم اورىطمۇن بسىمايى- اوران* كى ت بدامر لضديق ب كداُنهو ب لينا وفات كواسطر تفسيم كيات بهی دن میں کئی ایک مضامین برع قریزی کیا کرتے تھے۔ ہ سارجب كوني شحفه بهت مئ شكل صنابين برايني و ماغي اورو لي ، صرف کرے میسیے علم ریاضی کا کوئی بہت مشکل مثلہ باسوال خ

ورصرته ربيسوال شكل موكالنبي قدرول تام دكرخيالات سانا بطايج ورجونكيسوال شكل بصامنا عرصتك الميس محور نبايرت كا-اوراسط كوباول كواكب عرصه درازك وأسطى بدن سن بالكل جداكراسا حالتيكا ورزاب الوكيا ب كراس تم كي او حكن فرعت كرف معان النات صبحت شام المسترم كيف ك زيادة مسدومان و دوانا م ده سكير إلى علاوه الأصداور ما يتفاقعي فالمراب المادية ويسيع مستعلم المراب وشم کی محدث کے واسطے کو یا سرامہوتے ہیں۔ اوراسی ہی منت کے قابل ان کادل و دماغ ا ور دیگر و ت بهوتی بس - م*گراسکے عِکس ب*ت سے عاص الب بور في من بالكل وتنعر المحنف أي فالمبيث شهر مولي وه اس نتم کی منت کونے ہیں۔ اورآ حکل بیا ایک ایسا فاعدہ ہے حیں پر عالم كيمل مومات حبكو ومكيفطقي سياحني دان كيميا دال طبيعي- وغيره وتبي یننے کی کوشش میں مصروف ہے۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ ایک خیط ہے جس سکین الم درناا كري مري من وورسية المدين السين - اور عنالقصال الم غلطي سيرواب منازكها ورامرت ويده واستدنيس مونا المناام أيك أعنس كوكو في مصمون شرق كريب قبل ما زم به كد لبيت قاليتيت اور قول كواتعى طرح ويكه اورأن كاا ندازه كريث مها والبديس كز تعنا فسوس لنه كاوركفي يجبر مذلك - كِيُونَكِي قدرت كَي مُحْلُوق مِن المبتيد اس امر کا ازام ہے کہ ۔ سے مريك البركار - المستناه ميل والدروك المراس ا در حواسیکے بھکس عمل کرتے ہیں اُن کوجا بیٹے کہ فنبل سکے کہ کھروی باركوس بيانگريزي شن ذين شين كرابيس الس

م مستب السان ادوية خرك خون متعال رّناب صب جائه كافي شراب رئسوار رمتها كو . وغيره راس مين شك مني كه كافي بيفرا وقا اورشاذ ونادر بتباكوبهي فاصرفا صطالتوں میں قوائے دماغی کے لگان كوكسيفدر دوركرتي ہے ۔ نيكن يا در كھٹا چاہيئے كەبساا د قات ان شبباً سے ایسا نفضان مہنچہاہے کہ جو کھیے اصلی دماغی فوت ہوتی ہے وہ بھی الواب ويديت بس-4 ۵ رجب النان النصنام طعام کے وقت دل و واغ کومصروف ركتاب، وراسطرح قوائد الضمد كوقعل سوخلول نداز بولا سي - به 4 مجب الشان الم فت ميس دا و داغ سے كام ليناہے - جو وقت سونے کا ہوناہے۔ بیمادت مخت مصرصحت اور قاطع حیات جنا بخاس كامقصل بيان نينيد كي بحث بين كيا جائيگار فه کے محب النہان مطالعہیں ہے قاعدہ روش اختیار کر اہے شیا جھک کرکتا ب دیکھینا - بابندم کان بیس فرمہنا - زمانہ قدیم بیس جوہلسفیٰ حكما بهبت لاين وفاين بهوت تقع - اورايك عمرطالع كتأب مس تھ مرندان کوہی ھیومرھ انٹ دبواسی ہوئی ندم سُوکنڈر ا دمیراق)ا ورنه کولی ایسامرض-اوراس کی وجرَبی*ی گفتی که* وه د ل وردباغ کے ساتھ بدن کا بھی خیال رکھتے تھے مکنلی ہوائیں اور حل بھر کررہت

کھی غورو خوص سے کام لیتے تھے را ور بھی کانی۔ یا چارے - متبا کو وغیرہ

كاجيال هي ندكت تفيراور منتهاقا عده اور مخاطر منت تفيد +



ښار تعمت اتبال تناريتي ه په فدائ بکرم آرام وتندستي و په بهايس موجوده تهذيب اورشاليكي توخير-اتبج يورب جس شاكيته اورمعاج ترقی کادعوے کرتاہے۔ اگر ہما سکے رَصِّٹر پر عور کرس توایک اعن بسي نظر طريب كي كحب كوفريت فراعت كمان غالب ب كها رام ی حکراجانسے اور نگاہ بھی میکارٹرجائے۔ اگر نمام مروج امراص کے نام تخوير كئے جامئیں توامك صخيم كتاب بنجاتی ہے۔ ليکن جب بم جزائه اقوام كود يلفي من سياا فرنقير كي درحيوان أوم و پ<u>کھتے ہیں۔</u> تو وہ ان تمام امراص کے ناموں سے بھی بخیر ملتے ہیں جیسے تتذبب اورشاب تلي كابنارلهم كوحس مقام برمات ولال يمعلوم له امراص کا ایک نشکر حبرار قالعه شدر سی کو محاصره کئے ہوئے کراہے کیا اسكى وجه كياميد ؟ خالي اخلاق عياشى -لهو ولعب اوركيا منيس ؟ اور بهربه ناملغتنيركس كطغبل واسي مروحه تهذيب وشاكيت كم إكلفا ورو عا وسي اخلاق كطفيل! - ف من ازبريًا نكال مركزمذ نالم ﴿ كَدَابِمِن مِرْمِيكُووْ ٱلْ مِشْتَاكُرُو متعدد امراص دن بدن البيم ببدا موتے جانے ہیں جن سے زمان لذشته بس لوگ بالکل بے خیر مقتے اور بیسب ہماری اپنی کر تو تو کمے تنائج بين بهت معدى مراص البيد بين جن كومم خود بي لين

مانج ہیں مبرت منصم عدی مراص میں ہیں ہیں تو ہم بود ہی ہیں۔ بھائی بنی آدم میں بھیلاتھ ہیں۔ حالانکر بخربرا ورعلم سے یہ امریا ٹیشوت کویسی کیا ہے کہ اگر ہم مناسب احتیاط اور تدابیر عن میں لائیس توسقا، کی سرالا کا ننایت کافی طور پر بجوبی از الد ہوسکتا ہے۔ پ

بست سے امراض السے اس من کا فتیجہ فوری موست ہوتا ہے جیسے

سكة ر بعضل و اس تبديج اسان كى قوت جيات كُلُون مي المراد المان كى قوت جيات كُلُون المان كي المراد والمراد والمرد والمرد والمرد والمراد

البه من المبته من المنها في منها المركة الماسة وصد البداس كا ونعيه بالكل المركة المرك

ن ہوج ماہے۔ اور ہو ی جارہ میں ہوست ۔ پر

ا خذکئے گئے ہیں۔ ایمی طرح معلوم ہوسکت ہے کا کرت اسوات کس طرح فی زما نما صرف ہماری خفلت اور میں احتیاطی کے باعث ہماری جا او زکا

-: 401/100

من در وجب استان کے وقت ای مرجاتے ہیں ۔ در دانتوں کے نظرے کی تک بیٹ سے عدم کو سرفے وقت ہیں بکنوشن ماور دیگر امراض سے پہلے دوسالوں میں یا یہ مرف ہیں چیک سے جس کوتام عالم جاتیا ہے۔ ایک فی دس آدمی کے سات میں سیجے میں یا۔ جہ دمدروق وامرائن سینہ سے صرف انتظامیان ہی ہیں ، وہ

رقيبي معتاج وزنجاسة ١٥٠ منته المراد فراليي منه الم رقيبي معت قيا شاهرف م وتبخض السعرية بين عن كي تنبيت ب بزاريس سة قيا شاهرف م وتبخض السعرية بين عن كي تنبيت

م المسلمة بين وينتيغي من مرسمين مكين ان من من على بن الم كسكة بين وينتيغي من مرسمين مكين ان من من على بن الم المد على المحفود على المحفود على المارية المعارف المعارف المعارف المعارف المعارف المعارف المعارف المعارف ا

لم مزیالعمری کک بینجیتر بین اور بکترت الفاقی امراص سے روا ندی م بوت میں اوراس طور پر یا تنجیا فل سکتا ہے کہ بیگ بی اسان آبینہ

له اور کھائی کو لقصانات جن امراض سے انسان نبل زونت گور کے منہ میں جاتا ہے ۔ ا^ن بيصدى السيئروت ببي جوخودى مهارى ايني غفلت كانتنجيهو تسبير ب طور پرغور و پرداخت تنسیس کرنے - یاالکا علاج ا نالائق عليم كرنا بعي وهمت سد ورال بالكل بي بره بهوا، - ف اص بس جومرت بهاري عفلت سے بالعرم ملك منت بار سے بڑہ کو نعلطی کرتے ہیں مثلاً ہا وجو داس کے ک ہم کونکلید نبوتی ہے۔ مرسم اسکا کھے خیال نبیس کرتے اوراس کی ترقی برا براس طرح جارتی بینی ہے۔ اور ابنی م کا رونیا سے تعفی ہونا کرتا ہی۔ میں نمایت صرور سمجھتا ہوں کہ ایک کہی غفلت سے لینے ناظریں الكاه كون اوران كومتنبه كرون سي اس من كييتك نبيل كينرار و ىندگان خدا قربان ہوجاتے ہیں۔میرامطلب بہاں کھالتنی یا ترکیت ہے رعوام الناس میں یا عنفاد عالم گیرہے کہ بیر مرض علاوہ اسکے کہ بے صررہے ۔ منا بیت صحت کی نشانی ہے ۔ آوراس میں شک شہیں کہ ان کا عنقادا بك طور يردرست بوسكتا ہے -اگر نزليمعتدل سے اور عرصة مک **رِقرار بند ہے۔ لیکین کیھی بھول کر داموش نیکر نا دیاہئے کہ کھاکشی یا نز لہ** مرحن ہے۔اور بیقیبنی ہے کہاس سے شعش پر درم آنجا ہے۔ یا ایک عا ليتجريدا بهو حبساك على العموم ، وماس كدومه با دق بهوجائي - اوراس طلق كلام نسيس كة حبتقدر شخاص كو دنيا ميں دمه به زلسے اُن لس ت كومرف كالنى بى سى برلاق بوئات - كمالسى كاخليي أمينيتيجا سوقت مبوناب بحب كمعالسني عرصه ورازتك برقرأ مے میارس کا رجھی طرح علیج نذکیا جائے۔ اوراسی وج سے میرف

کے دوقا عدے ناظرین کے ہدائیت کے واسطے درج کرتا ہوں۔ اور پیر قا عدے اس لائی ہیں کہ ہرائی۔ ابٹران کو ندم ہی احکام کی برا برسجھے اور ان کی یا بندی فرص سجھے۔ اقبل تو بیاکہ کھالشی اور نزلہ 10 یوم سے نیاڈ ندرہ سکے ماگرہ ا۔ روزسے زائد با فی ہیںے۔ توا دسکوم ض مجھٹا جا ہیئے ادرکسی لائی حکیم یا ڈاکٹرسے علاج کروا نا جا ہئے۔ و ویم برکہ جب تاکھالنی نزلہ کا دورہ ہیں اسان کو جا ہیئے کہ صدور حبی گرمی اور صدور حربی سردی سے سی خت پر بیزرکرے ۔ اورط بدیب کامشورہ کرکے تا م مضرب شیا دسے۔ پر میزرکوسے ۔ پ



مزرالعمری کے واسطے خالص ہوا بھی ایک نمایت ہے بہاعطیتہ قدرت ہے۔ اوراس بریاری زندگی کا تمام دار وہدار ہے۔ اوراس بریک نمیں کہم ہیں سے ایک کثیر نقد او اموات کی علے العموم خواب مصرصحت اور غلیظ ہوا ہی سے لاحق ہوتی ہیں جنہوں سے تواریخ مہند وستان کا مطالعہ کیا ہے ان کو جھی طرح معلوم ہے کہ ایک زما نہ لیں کلکنتہ میں ایک تنگوری کیا ہے انگر زمقفل کر فیریئے گئے تھے ہاس واقع کو دکوال کو تھی کی میں 194 انگر زمقفل کر فیریئے گئے تھے ہاس واقع کو دکوال کو تھی کی مردہ اس میں سے برآ مدمو کی تھی ۔ اوراس قدر کو ترت موجود و معلم طبعیات سے واقع نہیں۔ اوراس قدر کو ترت میں کہ امرات کی وجھ وجود و معلم طبعیات سے واقع نہیں۔ جانتے میں کم

بواننی دو پرے ٹرے اپڑا رائنسجن اور ناکٹر دحن نہیں ۔ ناکٹروجن فرینیا ۵ ه فیصدی سے -اورالیسجن ام فیصدی-اورعلاوہ اسکے ایک منيف مقدار كا د يونك السب كبيس كي عبي ب جباسي مكان ير ہوا کی ہمدورفت عمدہ نہو۔ا درکٹرنت سے اُ دحی باحیوان سینتے ہوں ۔ اُو لتسجن كم ہوجاتی ہے۔اور كا دلو تكٹ اليبٹ گديس اپني علي مقدار سے طرہ جاتی کھیے لینی اء۔ ۱۵۔ ۲ وفیصدی بھی بسیار و قات ہوجاتی ہے۔ اوراس منتم کا تغیر حرف ہوا کوخو فیاک اور مصصحت ہی تثییں نباتیا ملكه أكراحتياط ندكي جامت توملا وسطة فاطع جبات وركوتا بيءمركا باعث بن جا ناہے -ِاور یہ امر سخر بہت تھی طرح نابت ہوگیا ہے -اس سے قوت حیات کوبہت کیجہ نفضان مُبنیجہا ہے۔اوراکٹرزمرم لودہ ۔اوربہا وقات ملك مراحن بيابهوتيين- به ليكن كرت اجتماع سے كيول مواس بيتنير بيا موجا ماسے - ؟ اس سوال کاجواب فینے کے واسطے محقیقت دم کشی بیاں کرتے ہیں۔انساں کا دل کی عقبلی ہے۔جوہرایک منٹ ہیں قریبًا ، > مرتب پھیلتا ا درسکڑ تارہتا ہے۔ اور پورا۔ ۱۹۔ سور سولہ) نبیط مخال ٹر - نشر کی نور میں مرکھنٹ داخل ہوتا ہے ۔ اس سولہ سونیٹ خو *سے شخص میں فریبًا و بیٹ کا ح*یا نکٹ انسیٹ گلیس نکل جاتی سے - اور بچامے اس کے ۱۰ بنٹ سے زائد آلیہ جن گلیس اس می ك والمثما- برلن - لنظن اور پیرس میں جمال بوگ یمجاگنجان ہو کرسیتے ہیں توہیں یا م د چي کيال دي مرسال را، حالاند قرب جواره تا مين ايام آدمي مين ال يك دي ترما، جياني ايمشور ا

تحفن شونے باعل بجالم الد حبقد خالعاً كي فلوق اسين اسان ست كرا مثاب وكديا بي جمير

دم نی ہے - اور ہی کار بانک البیٹ کے <u>نکلنے اور کبیج بھے ملنے رہاری</u> زندگی کا دار ومدارہے۔ اوراس کا نبوت الشان کے غرق آب ہونے ماہرولا بطنت سے سائت واضح طور برمان ہے۔ بینے اگر بیمل معوری دیر کے واسطے تجيى بندبيرها ئي تونيتج موت بهؤما ہے۔ لات اوردن برابر بهارا دل بطح ئنْٹر میں ٹون جینا ہے بیاں اس سے کارما نکٹ البیٹ لفل جاتی ہے - اور آئیسجی بٹنائل ہوجاتی ہے -ا در ہمائے شش اس ہواکو با ہ لكناتيمبر حبب كي البيجي خون بس الحكي ہے -اوراس اكبسجي كي تح رس كاربازك البيث كبين فون كاشال برحكي ب- ليرق يدك يوبوااسط حشش س إمرنك وه مضحت بن اوريم كواعين سے پرمیز کرنا چاہیئے ۔ کاش یہ زہریلی ہوا السّال اپنی أتكهيء وكجيسكنا توكس فدراس سي نفرت اواعتياط كرما لمرحونكه يانظ ن آتی- المانومر عی اسان کرات در اسل مركانبوت نهائت سادهاورا سان بحكرجو بواشتر المراضى ، اس من وا دا زك البيال كبيس بوقي م الك تبلی نل لو۔ اورایک بوتل میں جونے کا یانی رکھو۔ اس نلی کا ایک م بان بین سطح و بود و کدوه بوتل کی تلی سے گذرجائے عجود وا ا نلی کامُند میں لے کرچ ہواا ندرسے لیکے-ا دس کو لوتل میں بھیونک خفوری وروى اسطح كرك س كليك تحكرماني ووديبا بهوجا برياء وركا ومالك اليسائليس اورلائم ريونهم كسكة عن كاربونيث أت لا يم まーとときしひ! اب اس سے انداز وہوسکتا ہے کہ می جھوٹے کمرہ میں جہار

علىٰ وء كاربا نكت السيث كيس بحاوركتي الأ تجبى برواميس اليسة مبس جوفاطع حيات اوره بمن خيز بيس مشلًا كمت عماليو کی ہداہ ۔ نمانا فلٹ کی مدبو وغیرہ - امام ۔ دفعہ الکستان کے مدرسہ کلیہ کے ۲۱ ڈیک ایک گندی نالی کے پاس جوسکول کے تصل بھی جا کھونے بست عَا كُرُوبِ فِي اللَّهِ مَا لِي كَامُنهُ كُلُولاجِيرِ وَسَيْحَنْتُ بِدِيوا وتَقِينَ عِيرُهُ اس كا اثريبه بواكيتين هُنش كاندرا ندميس الأكور بيس سيكسي كومة أت نكى كسى كودست شرقع بعوكك كسبيكونجا روطه وكيا -اوران بيين إس ے دواوے بالكل مركئ - اوريہ جي طرح أنابت بوكيا ہے كدكن عالية

حوراك فوش فرها وربد فره كالمحت براز ٩٩ مواك بعديم خولاك كوليقيس فنظين شهور مرست بحااو لهتاب كدمبيي بخت طعام كي طريق من ترقي ورتميل بهون للي لسالو نے وگنا کھا نا شروع کردیا ہے خوراک کے تحاظ سے جوجنی بڑہ کرانسان کے دوران جیات کو کم کرنے والی ہے دہ بے اعتدالی ہے الح سے پڑھکرکھا نادوران ہمات کے داسطے دوطور ٹرمضرہے۔اقل بیہ ک س امندمیں مزاحت ہوتی ہے۔ کیونکہ غدا کھیزیا و تی گئے باعث معاق منسیس کرسکتا - علاوه اس سے خون کی مقدار نسبتا زیا د و مروجاتی ہے وراس طع اسكاد وران تنربهوجا تاسيحسس اكثرخرا بيال لاحق بوتي نجيدان بوركزه انت برآيد بالنجيدانكم اصعف جانت براكي مدس زياده كماني يطلب كالنان جب تك كماما رسعت ر میں زیادہ کھانے کی طاقت ندیہے-اوراس کی علاما حسب لیارہی: معده بهاری اور برمعلوم بوسن لگتا ہے۔ و ماغ میں برانیاتی- اور صتم کی ستی بدن برااحق ہوتی جاتی ہے ۔ لیس زان قدیم کابیٹ کا ربا ورکمناچامیئے کرحس وقت بھوڑی می بھوک باقی سے کھائے 4-98-66 بتفنيس اورير كلعت غذاكي يكيفيت بساكه عطالهم السك اجزات سحك نون بوتيس اواسي وجب بجام اسك كمفداكما سے ہماری قوت حیبات بحال ہو۔ ہم کو تعزیت حال ہو- اور بہائ ک رسے ستی موال کرے۔اس سے تحریک ادر عرب توائے زماوہ ہوجا آہے۔ اوراصل معاکے بالکل بوکس متبجہ برو ماہے ۔ اوراس فنم

کی غذا کے بعدا کیفشم کامصنوعی منجار چڑہ آتا ہے جس بریہ کہنا بالکال او اتاب كد كما ناكمان كمان م خود كمات جات مي إ-علاوها زبي استنم كاكها نأكهانك وقت احتباطا وراعنذال مترنط منیں رہ سکتا۔ معدہ لاکھ دوہ کی ویتا ہے۔ مگرانسان اس کی ایم نیمبیر شکتا ادراینے مزہ کی خاطرمعدہ کوعم عیار کی زنبیل کی طرح بھرے چلے جلاجا آیا ہے بُونكە توتت ذائيقە كىڭ تىهاءا ورمعارە كىچىتىناء دو يۇل مىس بېت فىرقىيى ئِس كى تمينرسرا كيشحفرنئيس كرسكتا -اوراشنها سے كا**ذب كوہش**تها عير وق سمجنے لگتاہے -اور حب استقلطی پرانسان ایک عرصة لک عوا*کم* تاریخ تواس الشماك كاذب اورصارق كي تميز بالكل سرب سي معلى موجاتي سخ ابك اورخرا بي بهي كه كمل في من مختلف الله و ملاكويوالبهدين وما حايا بعض شيا درود فنهم موتي بين اوبعض ديرضم- مگراس كامطاقه خيال بنيير كباجا تاينسلا ايست ورشيرس خيرين أرعلني وعلبنيده ستعال كيجامكين نو بالكام ضرحت شيس ملكم فيديس لبكن أران كوما بهم أميركرويا جاس مو ت مضربین -اندے - دورہ - کھیں -اورب دہ اگر علیجہ ہ علینی و متعلا كتے جائيں- نوز ود جہم ہيں۔ ايكن اگر ابہم آميز كركے كميا كھائے جائيں تو نهائت ويرضم او تقبل بروجا كينگے -. لهذابيايك خاصرفا عده بعيثه مدنظ ركهنا جاسيئ كرصس قدرزائله

سنابدایک خاصر قاعده بهیشد مدنظر که اجابیئے - که صن قدر زاکیگر بنیاء ملاکر کوئی کھا ناطیار کیاجا سے گا-اسی قدر دو ذیاد فقیس - اور دیر منهم ہوگا - خ

مغربی تندیب اس بات کی دهی ہے کداس نے فن یا درجی گری میں بہت ترقی کرالی ہے ۔ کہے یو رہیے جا کہ شور بے تحالف اتسام کے آب

کم کھائے کے تفقال جاتيبين-اورمرطرح كوشنش كي عاتى ب كه الييه سباب متبابهو كعاد رایک کام میں آسانی ہوجائے۔ دانت بھی نہ ہانا بڑے ۔ اور کھانا ہو آدے کھنے میں دانتوں ہیں سیکر مقدہ جاتا جاہے۔ ایک دم سے جال جائے ا دراین پورا پورا از کرفے ملک افسوس که بیخت ملطی ہے۔ کیکونکہ فدر نے کوئی چنرانسان ہیں فضول وربے سوذ مہیں کھی ہے۔ اور دانت ت سے کم منیں ہیں۔ علاوہ از منتجد کھانے معده میں صدسے زیادہ چلے جاتے ہیں۔ اورجو نکہ دانتوں۔ لباجاتا سلوبا درطوب وتهن كالفائح ساغفر بالكانهيس مركتا - اور اسى طرح قا نون قدرت سے سرما بی کرنے اور اسکی خلاف ورزی کرنے کی نراداس سے را انجمسکن انهیس ہوتی۔ 🔊 حب طرح زباده کھانے سے نقصان ہوتا ہے سی طرح کم کھانے سے مررُ نیخیا ہے۔ کھا ناانسان کے داسطے ایساہی مفیدا ورصروری ہے جیسے ایک انجن کے داسطے الید بن الیکن سب سے صروری شرط بیہے انچي طرصفتم بوها مي - دوران حيات كاانحساً النجعتام طعام پر جى بىت چھىسى ماہران علم حفظان صحت تے اس بارہ میں بہت کو كى ہے كەكسى طرچختلف اشياءكى مقدارمعلوم ہوجوانسانى داسطے ضرورى سے -اوراس کوشش کا مختصر میں تیجہ تکلتا ہے کدایات عض کوجود نرات بیس القيمى منت كرب السي خيرين جامين خيرين الهام واولس خشك ناملوجن ۱۳- اونس چیلی اور ۱۵ ارا دلس شیرینی اورنشاسته مو-ا ورعلا وه ازیس

Jest leito De

مريئ كوئيت مبواور هامنت وتول كاخوال كامتعاراا م

ایک آونن سیلین او ه بود اور کسکه ماته به شرط بھی ہے کہ یہ تمام شیا گھی طرح جہم مہوجائیں۔ پہرومائیں ۔ پہرومائیک کے آب و بہوا پرجی خوراک کا بہت کچھوار و مداریہ سیرومائلک کے بات ندوں کو زیادہ چربی دارغذا کی حذورت ہے ۔ اورگرم آب و بہوا کے بہتے والون کو زیادہ چربی دارغذا کی حذورت ہے مزید برآن عور توں کو مردوں کی خوراک کا آپ کھا ناچا ہیں ۔ ۱۹ سال کی مزید برآن عور توں کو عرابر اور ۱۰ اسال کے از کوں کو جالعوں کی خوراک سیاف کے از کوں کو جالعوں کی خوراک سیاف عند علاوہ ازیر صبحانی خصوصیات کا بھی بہت خیال کمنا جا بھی بہت خیراک کی مقدار کا جی ایک متابر اور کی مقدار کا جی بہت حزورک کی مقدار کا جی بہت حزورک مقدار کا خیال رکھنا جی بہت حزورک مقدار کا خیال رکھنا جی بہت حزورک میں مقداد بی کہنا ہی بہت حزورک کی مقدار کا خیال رکھنا جی بہت حزورک

ہے۔عام طور پر بدامر تر نظر کھنا چاہیے کھیج کے کھانے میں کے نشاستہ و کے اشیار۔اگر سند بہر کو ناشتہ کیا جائے تو اسمیں کیا گوشت اور ہے نشاستہ والی اشیار ہونی چاہئے۔ اور شام کو لیے گوشت اور تصوری سی نشاستہ الی

المشياء بهول من الم

لَّى تَقَى - زَخَم كُوا رَام بِهِ كِيا - مُرْسو اِخ معده مَك بِرابِر با قَى رَاء اوراس طرح تَعَام عَل جومعده مِين بِوَنا مِبام سِيصاف نَظ اَ مَا تَقاء اُسْ بِرِقُ الْطُرونِ فِي مَخْر بِكِيا اورمعلوم بهواكداً بالحيمون عِلوَال بِك كَلَفْتُ مِين مِعْم بهوجان

تحد أبالے ہو سے انڈے چارگھنٹہ میں۔ بکری کا گوشت اور وٹی اور

اورائسی چنیوس ۲ سے المنظمیں ورگائے کا گوشت ہم لے منظمین كهاف كي بعضم كي حالت برهي انتضام كابت كيدوارو مدارب دُّا *کشر هن*هٔ رُصاحب نے ایک دفعہ دوکتوں کو برا برخو اک دی۔ایک کوسلا مرك كوايك فركوش كيجي ووثرا ياركوني وه وهنشر بعدد ونون لتوں کوایک وم سے گولی سے ماردیا معدہ چیرکر دیکھا گیا توجو کی خرکوش لتنجيج دوز تارد لخا-لسك معدويس كهانا ولياتهي موجوو تخاجيسا كدكها يخا ر جوسونا را تفارات معده ميس كها نامنهم بوك لكارا وركي حيدته مفهم عي موليا تقايين مجاسط من تنجر لكال كتيمين كدكما فاكلف كي بعدورة يا محنت اصمركيواسط معزب - ب جر کمرویس کھانا کھایا جائے وہ باقی مکان کے تنام کمروں سے برکم رم بوناچاميئيدا درساته بى اسك تهي طرح بهوا دار بوناچاميئي ركها ناكه سے آوھ کھنٹے تنبل آ دھ گھنٹہ لعدا ور کھا نا کھالنے کے اثنا رمیں وماغی فکر۔ اورخوص محنت وشفت -ادرساته بهجهاني محنت مسع بنياة إرعابكي- ب سواسے شا دونا در ہشت نا ہے جولوگ مجن بیس متبلا ہوں۔ اُن کو پھی تندرستی کاحظ آ نامکر ہنیں۔ بیمرعن نمائیت سخت ہے۔ امراض عگر برههمي سردرد- ورئيگو - اور ديگرنگليف ده امراهن معدبواسير کے اس جن رص نتھن کے نتا ہے ہوتے ہیں جن سے انسان کوبے حدثظیف ﷺ جائے کافی۔ کو کو۔ وغیرہ عی اکثر خوراک کے جز وعظم مجھی جاتی ہیں۔ اور اپنے لمزت متعال بين آلي بين - اس مين شك نديس كه انسان ي برني قوت كے اُصرات اور آمد عیں النے بسااوقات امداد ملتی ہے۔ لیکن یا وجو داکے

1000

اکثرلوگوں کو پیخت نفضان کرتی ہیں۔ اور بیبت مفید یہو گاکہ بیلے نساز اپنی طبعیت کی موافقت کا اندازہ کرلے۔ اور پھران اشیا ، بیر سے کسی کو اللہ خد لگائے۔ ﴿

ساقیایتان لگ ام ہے جبل جاؤہ ، حبتباک بس جبل سکے ماغر جیابے لیکن افسوس کہ یہ بھوک اختباک کا ذیب ہوتی ہے ، اور اختہا ہے ۔ تاذب کی حرص اگر کو ای شخف یوری کرسے تواوس کو ہرایک شخص سج جسکتیا ہو

ك والرُّجان كار رَدْ من اليم وي البني تنا يديس لكفت إلى د-

. در منیده تالوند. اگرا مندل مصشراب کا منعمال بطور دوان کراری تواست انگوند شای فایده و کالیکند پینهال میسکرنشدن بیوی م در اورشانیت اعتدال میسانتمار کیبا آورانسان پیهم که اسی طبیعیکی مشوره

ين مها ما رود والى بعد المرابع بيوساه تبندريت مات مين سوائي ضعيفه ما التي او ركو أي تفريح مين بيان المرابع الم من وه دوالى بعد المرابع بيوساه تبندريت مات مين سوائي ضعيفه ما التي او ركو أي شفر كم بي بيان المرابع

ولك البتدود أرس الرداك كركس رائ كراس بتعال كى نمائين كرس ومضائية منس المعلم

ے طرح کی علت ہے۔ گوعادت سے اورز سروں کی طرح انجھی صروري مهوجا من توكي فتحب بنيين بيكن اس سے انسان كوسى طرح بھى تج فائدهنىيى بهونا ـ گونيض لوگ بېرىجىموندىب كەاعصائے حق بىراس سى کے نرکھے فائدہ ہونا سے لیکن ہتر یسی ہے کدانسان اس سے کے زائدہ ا میں جو لوگ اس مے علوی بندر میں -ان کو کہی افضاب کی طرف ہو کو اُن المين شكائت بندس مولى خبك واسط متباكومينيا لازميم محطاجا ما-اورست بره كرمغيدا ورمناسب بيهو كاكرجيتك كسى لا يُق مكيم كينسخ برشراب با متباكونه لكيم بون كبهي اسه القريمي نه لكاؤ - ﴿ خوراك كامندس الهي طرحيا باجانا البياطروري بي كدانه هذا المعا ماسكے بغیرمیت نفقهان بیونامکن ہے۔اوراسی واسطے دانتوں کی سٹھ ورجر کی احتیاط و حفاظت واجب سے جب تک کا اسے بعد وز وانچی طرح خالص یا فی کے ٹائیل سوپ (صابن)اور برنش سے صاف ند کیا جائے مسور ہوں کے قریب وانتوں پرایک زر گوندسا ماد ، جم جائيكا حب كومًا رمًا وكنت بين - اورص س علا وحاسك كر لمبعيت عنت نفرېورواننون کې قوت عقيقي اورا نير**يو بنيل ې**ونا ښے اس بير فرت آنا آي در آخرالذكرية تولعض إقات بالكاناكي برجاتي ب- ب وانتول كخرابي سے علاوہ اسك كەممنىس بديو آف ككے۔ دانتون وروس جان كنى كاعالم فل رى موروانت كنف سيرجرو بدنما بوجائ ایک برا برای نقصان محت عامر کوئینچنا ہے جب کا اثر تام اعصا سے رے اور بدن پر ہونا ہے۔ لہذا دا نتوں کے بارہ میں خ^{نت ا}صنبا لا

٧ • احدالغين كونيم عرصحت ٢ • ٧

مريدالعم

مدنظرد کمناچا بیئے۔ حدسے بر مکر برش بھی ناکر ، چاہئے ۔ اور نا انگلی سے
المجناچا بیئے ۔ اور علاوہ ازیں ایسے بخنوں سے بھی پر مبز وابیئے جو بیں
سخت اجراد شال موں ۔ کیونکہ اس سے وانتوں پر کا آیا کی بالکل زائیل
موجا ناہیے ۔ گرم اور سرد کشیا دمنوا تر مند ہیں لیجانے سے بھی سخت احتیاط لاج
ہے ۔ ایسا کبھی ناکر ناچا ہیے کہ ابھی ایس جنرگرم کھائی یا لی ۔ اور معا اسکے بعد
کوئی سروچ نیمند ہیں ڈال لیے ۔ علاوہ ازیں ایٹ او ویات سرکہ اور ویگر ہے کیا
جن سے بین انر وانتوں بوجسوں ہو۔ وانتوں کے ساتھ کبھی نہ جو دیا ہے



بعضل وقات خودانسان کے جذبات اسکے دولان عمرکو کم کرنے کے بت زبر دست بواعث بنجاتے ہیں اکٹرول کی عصن حالت نیں جیسے عگلینی ملال نام خوف اندیشہ - نیرمرد کی - سرو دمی - اورخاصکر حسدا ولغیض وعدادت لینہ بی خط موضصہ بندندگی کے بہت زبردست منالف ہیں۔،

قوت چیات خواہ کیسی ہی زبردست اور عدہ حالت ہیں ہو۔ اسے سخت نقصان اعمانی ہے۔ النے اضمہ معدوم ہوجا تا ہے۔ ول کی طاقت سلب ہو جاتی ہیں۔ اور صرف شدہ قوائے کی بجالی قریبیا نامکن ہوجاتی ہیں۔ و حسد اور عدا دت النان کے واسطے سب سے ٹر مکرمرگ آور میں شیخ

نعدى عليه الرحمة نے كيا خوب كها ہے۔ بنہ ك

ميروارسي ك حدود كدر فيبيت ده كدا مشتستا وغير برك تتواست

المريري شل ب كديك وس فكوان أن كوجان سنة ارديتي ب سدد

: فوت حِيات مِي كونفضان بنيس بُنيخِيّا - بلا يوشيده بويْ ایک زمرطیار مونا ربتاہے بواسیام کا راسکو کا کار

یر مرد گی بھی دوران جیات کے واسطے سم قاتل ہے ۔اس کے باعث نسان کے دل کوطان کے فیٹم کی خوشی نمیں حاصل ہوسکتی رہنا شت کا بیزام سرت السك ياس مبور بهي تنهين نكلتي - اوراس-انسان المعلوم طوررا ندر ہی اندر اُوٹین جا آب ہے ۔ لہذا میں تدول سے لیسنے ٹا ظرین کوفیبحت کرتا ہوں کہوہ جہانتک ہوسکے اس م فاتل سے پرینے یں اور بہنشاس سے دور بھا گتے رہیں۔ ہ ونصيفت بمحاد وران حيات كي كمي كاايك براباعث برا دريه على بنا ے دل کی ایک مبری عادت سے جس کو وہ جب جا ہے دور کرسکتا ہے ورحب جاب ركه سكتاب- اوريكناكسي طرح بيجانه موكاكه خوف لسال کی وقعت ت ایک مکرمیتی ہے اورایک کمینہ جذبہ ہے۔ اورجس طرح دلاوری اور بها دری سے انسان مغرز اور قابل قدر نتیا ہے۔خوت سے ا نوامید میل ماید شام شهورسے کرکئی ایک دوست رات کوابک جگریجے ہونے تے۔ بھوت پرت جنات وغیرہ کا ذکر تھڑگیا -ایک شخص بولا کہ فلان درخت ہر ہڑا بھار می کھو رمتها ہے۔ دوسرے نے تردید کی۔ ایک بولا کہ بھوت کچھ جزندیں عوم کی ہی طرح یا ہم کوٹ ہوگی رسى بيان تك كدايك شخص ك شرط لكافئ كداعجها - اكركوني شخص اسوقت الربوخت مك سيكا لواس كوم بهاور مبيل اليك بولام جاتي ميس حينا يخدية قراريا باكه فيقص ايك كميل اوطيك نیٹ نے کھائے اور درخت کی جڑھ کی اس جا کو تھونک آئے بیٹنفس ایک اینٹ اور ایک ان المكروليران ورخت تك أنتيجة وات ك ١١ مجع تقع السك بمرابعون في وتوهن والبيني وا

تنت وليل ورب قدر موجأ تاسب رخوت اس سے غور وخوص عا فت چھیں لیٹا ہے۔ اوسکو قوت فیصلہ سے محروم کرویتا ہے۔ اور اس بستقلال کی بوک بنیں سینے دینا - لنداسی بره کر بیضروری ا لہر کو کہتے خوت نہ دلایا جائے۔ مگرافسوس ہے کہجماں دمکھا جا تا ہے اس قاعدہ کی نلاف وزری کہاتی ہے۔اور بالکا ایسکے پیکس عمل ہوتا ہے ہمائے ملک میس شائد کو ہی گھرا ہیا جہ بیر حس میں کو ٹی بجیبہورا ور والدیز بالسكادرولي استخوف مذولات سينتهون ولكين اسطرح واقعي وه س بجیکے جانی وتمن ہیں۔ اور ہالکل نہیں سمجھنے کہ وہ اپنی غفا لینے عزر کخت عگر کے ساتھ کیسی تیمنی اور کیسی بدسلو کی کرسی ہیں منہ يهان ميس صرف دوشم كي خوف بيان كرتام بون جوعام طور رعوم التا یس ایج میس ایک تو مجلی کاخون د وسا عبوت پریت جنات خبیب وغيره كاماب جؤتحضرل نه دولوں با نؤں سے دنرات خوف کھا 'مارشاہے وہ فا بھُردلی۔اطمینان اورمسرت سے بالکا محروم ہے روات کا وقت ہے۔ اور بردات وہ سے حبکو قدرت نے نمائیت وا کائی سے تھی نین ا ورشیریں ازام کے واسطے بڑا پاہے رانیکن جستحف کے دل پرخو ف

(بغیرہ مافیرصغیری - ن اسکے بیچھے تھوڑی دیر نعبدا وربہ جب کے جود کیفتے سہیں کہ مبادا کو لئی گرند اس شخف کو بھنچے ساقل الذکر شخص حب و ذت درخت کے پاس اس کی بڑہ پربٹھ کرکسی ہیں۔ مفونک دی۔ گرنیامت اعمال کرکس تھو نکتے وقت انگد کے کا دیمن جمی ہمیں وب کرٹھو نکا

کیا۔ان کوشرنہ تھی۔ول میں خیال تو عبوت بریت اور حبات کا بیلے ہی سے مخا برخی

أبته كركفرًا بوني لكاراوردامن المكارنورًا الك جين مو تفسي لكل را ورف الأوريق

ستروم وكحن . ن

متفدى مراحن كى ابتيت مانسے اورافیتا و نے کھی ہیں۔ ان میں کوئی نذہیر بھی کہیں بطبعب نے ایک تدمیر شنال لکھی تو متعدى امراض كانتاعت بالناك أسبت اتبك جمار المحققة ۔خاص قسم کی حرارت اشاعت یا تی ہے۔ اور نسبا او قات خور دبین کیرے ہواسے باکسی چیز کے ساتھ لاگ کرا کی رى عابه نينجينے ہیں۔اور سطرح منعدی مرض ایک شخص سے ک الناس كينيج سكاب و بعن كاجال بى كەالسان كے خون ميں ليسے ھو تے جوئے خورد بين عيدابوجاتيس والمعومين كميل إكرات الا كوبعار الية ہیں بشاراک شخصر کو جیکا نظی ہے جو تحص اس کے قریب تررسیاا کے ہیں حیایے افسے والے یودے پیدا ہوجائیگے - اورایک عرصد میں اندر ہی نزمميل بأرطبعيت كومغلوب كرلينك واولان الكويجك فكالأسكى مه لعهن ناظرين كالقنفاد مهوكا كمتعدى امراض مذكوره بالاطرية عن ے ہرگز نندیں تھیلتے۔اورا نکو ہرت سی اسی شالبر معلوم مہونگی ہما اپنیر ہ مریض کے نزدیک گئے انسان کوچیک نکل کئی ہوگی۔اوراس بد يس كه بساا د قات ايسا مؤلب كه نظام ركوني باعت بن ہونا کہ مرمن ایک شخص سے دو سرٹے خص کے بنیجا ہو رسکین حقیقت بُ إِس كُنَّ إِلَى مِن النَّاعِينَ بِلِي كَامِنْ عِلَى الْمُعْمِدِ عِلَى النَّاعِينَ بِلِي كَامِنْعِدِ **كَ**

فرسطن ك فوائد

مرض نہیں جیبل سکتا۔ اس کی صداقت کے واسطے ہم ایک منا کت واضع مثال پیش کرتے ہیں۔ بجیرہ شالی میں جزائر فار واکی محجموعہ ہے جزیرونکا

مثال پہیں رُتے ہیں جمیرہ شا کی کمیں جزا پر فار واہا ہے جو جروں جو بالکل دیگر ممالاک ہے عیبی علمندر کے جار و نظر ف سے محیط ہے - دہ ا

رس سے بہان کے باشندوں کوچیجاب کا نام بھی گو یامعلوم ندتھا۔کہ تکم زیر ایسٹشلیز کو کونیا ہیگن سے ایک مزد وربیاں آیا۔ اور تکین روز ربید

و شکوچیک نکل ایک ایکے بعدا کے دونها بیت عزیز دوستوں کوجیک نقلی ۔ اور بیردن بدن بیماری اُرینے لگی ۔ اواکٹر **بینیے مرکن لیش ک**کشانوسے

اسبر تقنیقات کی اور معلوم ہواکہ ۱۹۸۷ باشندوں میں جو بیاں آنج تھے . . . ، بہ جیجا سیس تبلا تھے۔! - علاوہ ازیں شمالی امر مکی کے حبوبی

رباستوں <u>نے جیسے</u> قرمنیطند کا طریق لینے بہاں جاری کیاہیے۔اُسوقت میں ملیف شدہ میں تاریخ ہوتا ہے ہیں تاریخ

سے سکارلٹ فیورو ہان ٹا ذو تا در ہی پھیلتا ہے۔ور نداس سے قبل ہرسال سکارلٹ فیورست ہزاروں آدمی مراکرتے تھے۔+

متعدی امراص کا کچرعب حال ہے معبدی وفات تو الیا ہوتا،

ئدایک کنبیس ایک خص کوشنا گسکار کٹ فیورا درخوا ہ اسکو آلام ہوایا وہ مرکبیا۔ باتی تام کنبیر سنے کہ بیچے تک اس سے خبر بھی نہوئے۔ اور سباا قات ہوتا ہے کہ اگر ایک شخص کو بھی بیزنا مراد مرص ہوا تو سا را گھر گویا مرکبین خاند ہن گیا اور

ایک بھی اسکی زرسے نہ بیا - اور گولا کھ لا کھ تدابیر قبل از وقت اس سے محفوظ

رہنے کے واسطے کی گئیں گر کھی فائیرہ مترتب نہوا۔ پہ متعدی امراصٰ ہیں جبیجا کے بھی بہت خو فناک مرصٰ ہے۔ اور ڈاکاڑ

معلوم مندب دنیای کیا نوبت ہونی بهرار کمیں بینا مہنجار مرض میبیلتا،

غر بالعمر

بالكهول جانبين تباه كرليتيا ہے- اور تفرغضب تو بہ ہے ہیں ایسے ایسے قبیح نوہمات سے کام لیا جاتا ہے کہ جان برجھ چنے کو درگورکیاجا اہے ٹربیکا جیماق مذہبی کماظ سے گویا کفر بھھاجا تا بكەسباا دفات لوگ دولاد كامرافنول كرنے ہوں - مگر ٹرياچيجايب بري^{ان} سبيس بهوستے ۔ إ اطهاب ورائي لائتے ہے کہ جبی کا ہے برہ کراور کو بی مفیدا وربےخطا تد ہر نہیں ۔اورا اُرکسی ملک بیس بیم ص اكثرووره كيباكرس توسان سات سال ملكاس سيميح كمرو ففدس تبككا ہے کہ اگوا نا چامئے۔ ہم فتہ سے نتین ا ہ کی عمر نگ کے ہرا کہ بجیر مے شرکا لگوا ناصروری ہے- اور مرکبر کا تا زہ اور تندرست بجو کو لمف سکر لكُّن جِاشِيِّ - اورحِبتِهاك رهجي طرح آبله مُراحِظ ووباره اورسه باره مُيكالكُوا چ بینے۔ اور صرف ایک ہی وفعد شریکا لگوا ناکافی نے ہوگا۔ ملکد دونتین مرتبہ لگوا ا صروری ہے۔ کیونکہ گواکٹر ایک ہی دفعہ ٹیکالگوا نے سے تنام عمران ایج کیا مع محفوظ را ہے ۔لیکن سبااوقات اٹھی طرح بیجک کی محافظت نندیزی ہے۔اور بلیجنت مرص لاحق ہوگیاہے۔اور سرایک والدین کواپنا فرص بهمنا چاہئے کرمبتاک وہ لین بحیرے میکا چیچائنیس لگولتے وہ ایک نظر لوبيه ك والسطح ايك قبر كهو د كريس بين حبل بين تبل رونت بجير كوجانا يرات اور و وسری طرف اس کی وضع انسانی کوایک طرح دا غدار نماست میس حسیک واسط تام عراسكوكف النسوس طنبا يري كارد جيساكه فاعده سے شيكاجيك كسنى ت او يراورشا نہسے كھنچے لكاياجا ابس لكين بيصروري مبس كرسي طبرتيكا لكاياجاك يعطر

ورمقامات برمجي لكاتيبس-اوران سيحبي انتي سي كاميالي مهوتي-عُوُّها والطُّركُو في ويتيركي وكيسي نيرك العكس اور سوك سي ليكا لكاباجاتاب يجندا كي خواش علدر كرفين جاني بين اور بجرعده اورص لمعت نهائيت احتياط سے أمپر لگادی جاتی ہے۔ جبتاک با زواھی طرح خشگا نهوجائ اسكوكير سعيها نانبس جاسية الرشيكيس كاميالي موتي ہے توخراشوں برنمچے نہ وکھائی دلگا۔ صرف چندایک خفیعت سی لکیرس نظ ائينگى- پيرتين جارروز بعيزهفيف سى سرخى نظر آئيگى- بايخ بين روز دراسا خفیف چیالا د کھلائی دیگا۔ پیرٹرٹٹارس کا۔ اور کھیردوسرے رہیئے دن ، اسکے اردا يك سرخ خط نطرآ ئيرگارسا تؤيس روزهيالا بره جائيگا _اوراسي طرح تنبديج ں ہیں ترقی ہوتی جائے۔ گی رپیراسکا پانی نکل جائیرگا۔ اور ہوا ویں روز تا۔ نشتك ببوجائك كاراور بمير كلمونيز انزعائك كار نكرنير كاجبيك بس لمف كاست احتياط دكني جابيتي را ورحب تك عمده ا ورصاف لمف مذيلي بركر: يثيركا مذ الكاناجاجية

جب ہرطے سے بخوبی احتیاطی ندابیرعل میں لائی جائیں۔ اور بھر بھی چبچک کفال سے تواس میں کچھ شاکنیس کہ وہ ہر گزخو فناک ندہوگی۔ اور مطلق چہرہ برداغ ندہونگے۔ پ

چپی کپڑوں - لگری تحبیتری مخط - اورائیسی ہی اورتمام ہشیاً سے بھی ایک جگیسے دوسری جگر بہنچ سکتی ہے معلاوہ ازیں بچپی کچیک ملک اکٹراسطے بھی ٹیکا لگانے ہیں کہ نشتری نوک پیلے بچھٹ کے دا نہیں ترکرکے یا دوبر علد کے نیچے اناردیتے ہیں - ادراسطے لمعن النان کے طدیس جلی جات ہے ادر بعدییں نیڈ جدد ہی ہوتا ہے جوسوے سے ٹیکا لگانے کا ہوتا ہے - ہ

مكارك فيور-اورد بگرامراص اكنزاس طرح بهي لاحق بهوت يبي كه ملا⁷ برتن میں اُنکویانی بلاد یاجا باہے۔ اول توایک ہی رتن سرمح كالائتيز تتذريتي اور سماري كے مُنه لِكا كريا في بينا قابل ه بنکریجون کی حالت میں خاصکراس سے پر سپر وراس میں احتیاط کر ہیئے۔ اور صرف بحوں کے داسطے ہی احتیاط حزوری نمیں ۔ الکشیر خوا بچل کے داسطے برنب سے مرم کر عزوری ہے کہ دائیا وروالدہ کو بھی حد ورص كي احتياط كرني جاسك مریف کے کیروں کے ہارہ میں بھے بہت احتیاط در کا رہیں ۔او ہے ب رہتاہیں ۔اورایک جگہ سے دوسری حگہ الناسع جناسخ اکثرد کھیا گیاہے کہ سکارلٹ فیوران کے کیڑون۔ مر مع ایسلگ اسے - له دامتعدی مراض کے بارہ میں ب ہوگا۔اگر ہرا مکشخص عمدہ اورلا کق طبی*ت مشورہ کرکے کار* بن كوني بها ربور ياخود كوني بهارم لے اور اس کے مشورہ پر کار بند ہو۔ انسوس ہے کہ عام خیا ا ہمائے بعض تعلیم یا فتہ لوگوں میں چیلتا جا تاہے ۔ کہ جب کوئن منا يهوولول بيمكان مل گندمك ملاليس. بايتو مذكو تلے وغيرو هيرك ليس كافور نفورا ساركه ليس- ا وربس پوانكه خيال ميں زكسي ڈاکٹر كي حزورت ہے۔ اور ناکسی کمیم کی۔ نگر مہ اتھی طرح تحقیق سے نابت ہو گیا ہے کہ جب بهي بهواخراب بهوكى بإمكان بين متعدى امراحن كى اشاعت كاخوت م ى خاص چېز كے طرف سے بے طيبنا بي موكى كداس بسر متعدى اماخ هجرم موجود میں -اسوفت حب مک اس قدر کند مک نماس کود سے کے کہ

نے مرابق کی کر:

تفدي مراص ويجينني تدابير للمس كاغذ دنيلاكاغذ ميراسكاصات صات انر بوسكه- اس قت كادببوال كافى نبيب ببوسكتار علاده ازس مناسب بير جھے کسی مکان میں کو ایستحفر جبجاب سکا رلٹ فیور ہ^و فتصیریا۔ با^ل بتعدى مرض مبس منبلا ببو- تواس كى انشاعت عموًا ذيل ـ عمل کرنے سے اگر ہالکا ننہیں توہت کچھ رک سکتی ہے۔ اورمرص بن پنوفناک بن *سکتاہے -* اوران ندا بیر پراس طرح عمل ہونا چاہئے - ^م طرح کسی کانو ن قدرت پر :۔ جمانتك موك مربين كومكان كاوير كح حصرم ی لیسے کمرہ میں کہوجہاں ہوا کی آمدورفت کاسب سانتحف س کی بتیارداری کرے جواس بیاری کے زوسے پیلے ہی ومحفوظ ہو یعنی جیکے پاس ڈاکٹر یا حکیم کے مشورہ سے ایسے انٹیا رمتیا ہو جوا*س کواس بیماری کے زومیس نہ آننے دیس حیس کمرہ میں مریض ہوسم*یہ نهروست ہوں ، مذفرش مو- ندکوئی ایسنے کیراہو-ا در مذکوئی فضول اور مزبداسباب مور کرہ کی صفائی کا حدور حبضیال رکہنا جا جیئے ۔ اوراس کے مطے سب سے بہترا ورمنا سب تدبیر بیا مو گی - کدایک شیب سکے موسع ىسىيىسىنىياس بىلوراڭداڭ لايم- ياسلىزنگ رى ربولگ الىيىلسالىيۇن الك جمجيانية اورضعت بنسط ياني موجس مين مريض مقو كاكرے عِنني رنبه هزدرت ميد دبنن كالباس اوركيرے تبديل كرو يسكين جو كيرے مركيز المارات جائي أن كوفشك كموس لبكرة لكاو يعنى جب كروس باله تكالو-ان كوييك خوب إنى مين تركر لورا وربيا إنى اس طرح بهوكدايك طرا ما سُيسِين ي ربولك ايسترسيلوشون (جاراولس رقيق كاربولك البيم

2

علینی و کمره میں احتیاط سے زیرِ فی اطن رکدنا عاصبے ہرروزا وس کو یانی میں خلانا چاہیئے۔ گر خلائے سے پہلے پانی میں ایک اونس شریک کا ربولاک ایٹ ٹلامینا چاہئے ۔ اورخصوصًا سنیٹا سرپراچھی طرح لگانا کیا لیئو نکہ مرصٰ کا زہراکٹڑ اور کی جڑو میں ابنی شاہیے ۔ پ اسکے بعدکرہ میں ہرایا جیزکو دہونا چاہیئے۔ فرش - دیواریں ۔ میٹرکسی
چاریا ئی۔ کیڑے ۔ کوئی چیز بغیر دہونے نہ چیوٹرنی چاہیئے ۔ اور جس یانی
سے دہونا چاہیئے ۔ اس میں کاربو اکسا سٹے سلیوشن ۔ اور صابن انجی طح
طلا لینا چاہئے ۔ کیوٹرام اسباب دہو کرا دراسی کمرہ میں رکھ کرتام دروائے
اور درج بخے بند کر سے اس میں ایک بونڈ گند دہا۔ تی . . . انکوب فیٹ جسامت کی جہوئی ہیں کہ کائی دہیے ۔ اوراس مرکی احتیاط چاہئے کہ گند دہا میں اور دروازے ایک بغت کم کرہ کے اندر ہے ۔ اسکے بعد تام کم ہے درجیح
اور دروازے ایک بغت کہ برابر کھلے رہنے چاہئے تاکہ ہوا آھی طرح آتی اور دروازے ایک بغداس کمرہ کو مرض متعدی سے باک وصا ف



دینایس جوبواعت بهای دوران عمرکو کم کرتے ہیں اور مزیدلیمی کی تصبیل میں بهاسے خراحم بہوتے ہیں اورائٹ بنیا وی رمسرت زندگی کو بہائے واسطے ایک وبال نبا دیتے ہیں۔ ان سے بہم کو واقفیت ہونا بہرت طردری ہے۔ اورائس مرکا علم بہونا بہت ہی مفید ہے کہ کس طرح وہ ہاری زندگی برابیا دیماک ٹریپ لاکرتے ہیں۔ ہ

حبوطے کوئی جہاز ساحل نجرسے روا نہ ہو ٹاہے۔ تواس قبل جہاز کا 'ماخدارا ہ میں جو جومقام آئینگے۔اُئے نقشوں سے ہرطرے اپنی جہار کی سلامتی اور ہند دیست کرلد ہے۔اسی طرح ایسان کو چاہئے کرا فرنیکے

ملم يت تدبو شن الا وجرا

سمندرس بناجهازعم طاب سخبل استر کے مرابک بپلوپرغور کرکے مرابک جہاں ورطوفانی مقام کا علم حال کرائے۔ اور مرابک شنیب و فرازے بخوبی وانف موجا سے ۔ پ

استم کاعلمودط این سے مال ہوسکت ہے رادل تو اسطرے کہ ہم خوج ہرا کے مرض کی تقیق تفتیش کریں۔اسکے بواعث وروجو ہات برغور کریں اور اسکے از الداور علاج کے تدابیروریا فت کریں۔اور دوسرے کہ فقصص

لاولىين موغطالاً خريق تدولس كاربندمون- «

حسقدرامراص هم کولاحق مهوت میں ان کا تعلق اہنی اسبب اور فرائع سے ہونا ہے جنبر ہماری زندگی اور دوران حیات کا دار ومدارہ جیسے سردی گری سروشنی مہوا۔ یا تی ۔ دغیرہ ۔ اس میں شک نمبیں کہ سردی اور گرمی دوخاصل سباب لیسے میں کہ انتے ہم مرتھی سکتے ہیں۔ اور

رندہ بھی رہ سکتے ہیں۔ اور علاوہ اسکے اس اگریزی شام ہیں کچھ شاکنی ہیں له" حوارت زندگی ہے اور سردی موت ما اور پر ہرایک شخص جا نتاہے لہ صدیت زیادہ حوارت اس طرح النبان کے واسطے مملک ہے جیسے

مدست زائدسردی- پ

بجر حرارت کے تعلق کے روشنی حب زیادہ ہموجاتی ہے توانسوت تمام بدن پر نہیں ہلکے حرف ہماری بصارت برہی اور کی ہے - اوراکٹروو ہی کی کمی کی وجہ سے ہمادی ولا ولیت قامت بہنگی - زر ورو - وایم الم بھی نہیں ہے - اورائسیا معلوم ہوتا ہے کہ صبیعے اس ہیں خور کی بالکل نام ہی نہیں ہے - اورائسی نبایر ملک اٹلی میں ایک شہورشل ہے کہ جہال روشنی نہیں جاتی ہمیاری جلی جاتی ہے - روشنی کا جواڑھ اندار دل کے

رساله خاص ملويين فاعل الما اللم علاوه ازين مم كوان ميس وفقصيريا - مركى - فالبح- سكتذا ورا ورايي مج بدلنبت دیگرمقامات کے کمزت ملتے ہیں۔اس طرح آر لوگوں ہیں دق کابہت میلان ہے۔ برعکس اسکے اہل جزمنی و ق سرطان) اورخنازیر (بهگوافیولا) سے ایک صرتک شننے ہیں۔ ما جيچك ما كفائد - اور كالنف فيور دنپ محرقه) كيبت زوس بي . على بذالقياس ابل ومنارك- ابل سويدن- اورابل ناروك مين يجيش اسهال-اورعام بخار کازیا ده میلان ہے۔ نگرمرکی۔فالج کننہ اوركالي كمالتي يمقابلتاميشني بس-د عركا اثريمي ملجاظ مرص كے كم قابل غوري في فيشجات شمارا عداد ماہت ہوگیا ہے کہ ابھے پہلے ک^{ی م}ہینہ میں اوراکٹر تیسرے ماہ کا وزت لأنش مصمكا ركش فيورا ورد مكرمتندى امراص جيس نيومو نيا اوركالي كالمنى سے مرعاتے ہیں بیس سے چالیں تک علائعہ وم دق دس كااكثر خون رہتا ہے۔ گراسے بی اوبار کا وا دشروع موجا تا ہے۔ اور تبدر ہج وه وقت اجا تاب كحرب ممكماكية بي كبيري ورص عب إ سردى در گرمى كانجه ذكرا تبداس موجيكات كربحيثيت اسك كدان اے دوران حیات کی کمی دہبتی کے بیمبی دو برے برے اساب ہیں-انگ بهار کمسیقد رمفصل ذکر کر دینا نبائیت مناب معلوم ہوتاہے۔ کیو نکہ ہیو کر ٹئیں ' والدادوبات' کے زمانہ کے میشل کر دیم می کے امرا ص روی کے آ مدسے خصدت ہوتے ہیں۔ اور سردی کی امراص گری کی آ صدارتيبي المحمن ركت بدر اس امر کا خاصکر خیال مکھنا جا بینے کہ سورج کے شفاعین حب سیج

امرا در الميان

و کا از -

سروی کوی

و المان اس مجنوكا جار ا ر پر پرتی بین اسو تت بت ہی خطر اک ہو تی بین -اوراس-وہ تکلیف پیام وق ہے جے لولگنا کتے ہیں۔ کثرت وہو پی فوری اثر منجد اورنقضانات کے یہ ہوتے ہیں کئے شی طاری ہونے لگنتی ہے۔ سر عَالِ فِي النَّهِ اللَّهِ مِنْ و بهواس خصدت بهونا شروع بهوجاتے بيں - اور اس خریدالعمری اور صحت کے فیمن سے بینے کے واسطے سب سے عمدہ یہ الرسوس مرف المح ووبرت موج سربراك جماناك موسك بالروبود میں نکلنے سے اختراز کیا جائے۔ اگر بالفون دہوب میں نکلنا صروری مجى بوتوسر پھيگارومال سينج - با تھواسے سنريتے ركھ لينامفيد مولا ادرا گرذ ایجی سریں چکر محسوس ہویا عشی معلوم ہونے لگے تو فورا مریض کو سائيه دارد زختول كمينيج كسى سرد طالبيجا ناجا ميئ اور گرون اورسيشاورس كواكهت المهتر عيوفي وف كرون الصالما المات المات المات الماتك مبن كى حدارت قدرتى حالت ميں ههم و ۹۸ فارل ميٹ محمقياس الط - 2 6 6 جن لوگوں کے بدن نازک اور رنگ گورہ ہوان کوخاص دہوج سے بنا چاہیئے۔ ہ ز می اشریوں بھی بہت اُرا ٹیر ناہے جس۔ سے ان کواکٹراس باميصند بعض وقات المحن بوط^{ق م} سردى عى كلم صرفتين حب فراسى سردى عى اينا الركن ب ت عامنتي بربوتاب كرم غيرب في مات بي جرب برايد ماك ميس كنيرت لوگون كومتبلاد مكتب ميس - ناك اور كان اور تيد ق السيجيجي کا اڑھ کنے جاتا ہے۔ مرح نکہ سروی میں قدرت اس کی روسے ان

01

العادية

وظ رکھتی ہے کہ ڈم خون کو دل۔ نےالام کان خون کوایک حکیم مگر اوراگرانیبا ناکریں توخون کے دوران میں ستی لاحق ہونے لکتنی ہے مین غالب آنے لگتی ہے۔ اور عضائے و قولے میں تبدیج خوابی لاحق ہو نا ر مع ہوجاتی ہے۔ اور حت عامیان فرق آجاتا ہے۔ ، سروی کے اثر کی ایک منائیت عمدہ مثال ہم ذیل میں درج تے ہیں :۔ اكب وفعه كا ذكري كه كيتان لكت واكثر سولندراور ١٩ ورساعيو ما تقريره مراول فيكوس برفيارى كايامس سرك واسطى المركك علنے سے پیلے ڈاکٹرسولند و سردی کے برے نتائج سے تمام جاعت دانچى طرح ايم كا ه كردياً ور شبلاديا كه خوا ه كنتني *ېي طبعيت سوسے كوچاسمينے* ليم م کھولگر بھی کوئی سو سے کا ارا دہ نہ کرے اور جہا نتک ہوسکے اس خواہش مغلوب نہ ہوکئونکہ زابنوں نے کہا)''جوکوئی ذرابھی تھوڑی دبرکے وسط بيني گاوه سوجائي كارا در جوسوجا برگاده بعونيات كار في نيابيس توبيدا ئەبوكا " كرباوجودلىكے سب سے چلے ڈاكٹرصاحب ہى طبعیت میں نے کی نوائش پیاہو ٹی ۔ اور گویا سے برے نما دیجے سے سینے بڑہ ک آگاہ تھے۔انہوں نے اپنے ہم امہیوں سے بہت التجاکی کہ مجھ کو محفوری دیر ولسطے سونے وو۔ یہ لوگ ڈاکٹرصاحب بھی کی زبانی سونے کے برے ترایج سے آگاہ ہو چکے تھے۔ جنا بچدا ندون سے اُن کومطلت سو لئے کی اجازت نددی

لينها ماه من يل كن ركر آخر كارينودي كي ست بوك را ورميول

Cop Or action

بدن کافی الغورسرد ٹرجا نامھی مضحت ہے۔ اوراس کا احمال مین طي الإناب - اقل ندندس - و و محسخت محنت يا ورش سے بيند آيک بعد سوم كرم ياني مين بنانے كے بعد- اور سم ميں سے مكثرت اشخاص المنى بواعث مليكسى ايك ندايك كي وجب كهالسي وكام - نزله وغيره ميس المنتمن فسيط ريت السي - ده

سردى كے باعث اكثرا كي اور دوب سے بھي ز كام لاحق ہوتا ہے يا ی اور دستنم کی نظیم مینه نبخیتی ہے کہ لوگ علے العموم اٹھی طرح گرمی نندیں م^{مان}ے للَّتى كدا وأيل موسم بهارى مين گرم كيرك أنّار والتي مين -اكثر بينيك كيوس المراري

بننے یا بھیگی جوتی پیننے سے بھی ز کام یا ریزش سے نگلیت سینچیتی ہے۔ الرئستى خف ندكوره بالاغفلت سيمهمي لكليف بينيجي توادس كوچا بيئير ـ ك

الربھيگے کيٹرے بدن پرمہوں توائن کو فوڑاا آبار دے۔ بیروں اور کی تھوں کو آگ يرا به ابسا به سين كي كسي كرم كريسيس كرم كيرون سي لبيش كر شینگھے۔ تاکہ خون کا دوران تیز ہو۔ اور سینہ آجا سے رسکن اگر بینہ نہ آئے

توسيد عينزو كاكدرم أرم إن كالدوريالية يا المحيد.

بالنك اردم

کسی ایک بابگذشتین فوت کا ذکر کر یکے بیں کر پیانسان کے دوران حیات کوست کھے کم کروٹیا ہے۔ لیکن یہ یادیسے کہموت کے نون سے بڑہ کر کوئی خوف النان کے واسطے مہلک واسکے ووران ج

كاجانى دشمن منيس ہے بوقت طل شوٹ ميں متبلار متباہے اوس كولك

موت کی باز INA غظەنجىي زندگى كالطف نىمىس ھال مېۋنا - گونغا بىر بېرخوش رىېزا چ**اہے** - مگر اس کی جان میں جان نمیس ہوتی۔ کئونکہ سیجٹنا ہے کہ انھی موت آئی اور برج ب اوراسطح موت كانوف كمات كلت وه وانع موت یں فنا از وقت ہی جایر تاہے۔ اور اس میں کھی شاک نمیس کی جننا کوئی غرموت سے زیادہ ڈرگیااتنا ہی حلب ورگیا - ذ اگر کوئی شخص تنام عمرخوش ننورم رہنا جا ہتا ہے ۔ حدعمر کو پُننچ کر اس ت ہونا چا بنا ہے۔ اورزندگی کا پورالورالطف اسکے سیتے خوں میں عال کرنا چا ہتا ہے تو ہیے۔ ئا<u>داسکے ول رِنَّقَتْ کا کچر ہو</u>ناچا ہیٹے رندگی سے محبت کرو۔اورموٹ سے ندفر رو کیونکہ جو تحض م ڈر تا ہے وہ خوشی کو الو داع کت ہے ۔ اگر کسی متم کی شا د مانی بالفرض *ہ* ناک پئنچنی بھی ہے۔ تو و دموٹ سے *زہرآ* لو دہوتی ہے۔ بداس *خرگوش* لی طرح دیزامیں ہے جیسے کے بیچھے شکاری دوٹر راہے -اوراس کو ایک دم قرار نمیں کہ بے بیتی سے کسی گلہ دم ہے۔ اورا فسوس بیہ ک بكزت ليسه لوك دنياس مليس محه جواس خوف ميس ب اختيار مثلاً ہوں گے۔لہذامیں یہاں چینہ قوا عدنا ظرمن کے واسطے درج کر ناہوں جواگران بڑمل کرمنیکے توم طرح متعفید ہوں گے ۔اوران کی طرف سے مزيدالعمرى كي تقيل مين ايك معقول كوسشش اورساعة عي كاميا بي ظهورس آئے کی:-ا رجهان ك ليخ أب كوموت كحفيال سي بالكلت بنام ببری رائے میں وی تحض مزیالعمری کے واسطے لائق ہے جو دینا ہیں ہت وایک معمولی بات مجھتا ہے ۔ اوراس کی طلق پر داہ تنہیں کر تا۔ اور بیا

ات بتدريج عادت ذاتى سے عال ہوتى ہے۔ جيسے كوركن - يامروه ش جوبتدريج وصدبعه عادى بروجات بس-اورموت كالمطلق دل يخيال عرضي ات لك زدك براكم معمولي ات ب- د

حبس وقت کو اکثیف اپنی صحبت سےموت کے خیال کے کہجا ظ

سے گورکن یا مردہ شوکی طرح ہوجا برگا ۔ توسیے بیمانتیجہ بیہو گاکہ اس کو لابسى بشاشت خاص نشم كي محسوس موكى حواست پيك إس تعبي

يه کينگي موکي - نه

اس عادت کو ہیاں تک ترقی لمنی چاہیئے۔ کہخو ا کہیسی ہی خوشی وخرمی کامو فع ہواورانسان کے دل میں موت کاخیال آئے۔ یا کوئی جنازہ بھی سامنے سے نفل جائے تواس کو بالکام علوم تھی نہ ہو کہ کیا ہواہے

اورحالت موجودہ میں کسی طرح کا نام کو بھی فرق یہ آئے۔ فرانسیام پُول

جهازرانوں اور کان کنوں کو دیکھو کیا زندگی کا لطف تھاتے ہیں اور كس قدرز با ده عرصة تك زنده سِيت بين إ ديشرطيكه نا كما في موت من

رین) اورکس وحبس ؟ اس وجهسے که وهموت کوایک معمولی بات

رار سجھنے کے عادی ہو گئے ہوں۔

علاوه بوقتحص موت كي خيال كاعادى ہے وہ م شنه كيجنت اور و بانت وارسكار حب كونى موقع آئے كا وه فورا موت كويادكرے كا-اوراسنى بدر داری سے بچکر بہشہ نکو کاری کی طرن ماکل ہو گا۔ کیونکہ چنخص

كعنيال عة ورتاب و وكيني كوا راكرے كاكديد ول فوش وريخ أوا خیال کے دلیس باریا کے- برخلات دوسرے شخفر کے کدوہ موبت

كا نِمال زنيس ذراجي مَا لل مذكر ليكا- ف

المدبت سے اول موت کی لگلیت سے دہشت کھا ه دل میں روح کی بدن سے جدائی کی ا جاگزین ہیں جن کو مُسنکر اپنجان آ دمی کے رو تکفنے کھڑے ہوجا۔ یں ہونتم کے تام خیالات دام بیات اور *کیے بہیں - کیونکہ صل سیسے* طرح ہے کو دنیا میں آنے کی خبر نہیں ہوتی ونسی ہی ہم کو دنیا سے سے کی بالکل خبزمیں ہوتی عبیاانسان کا قدرتی آغاز ہوتاہے و**سیا ک** قدرتی انجام لازی ہے۔ ﴿

ىذكورەبالادعاوىچى نبوت حسب ذيل بېس:-

النان كوموت بالكل زمحسوس بهوني عابيني كيونكه موت محمعني ممل قرت حیات کازایل بوجانات - اورانسان کوار کوئی بیزم ہوتی ہے تو قوت حیات ہی سے مسوس ہوتی ہے مینانج جو بوں قوت حیات زائل ہوتی جاتی ہے ہماری جان بکلتی ہے۔ اور صبتاک قوست حیات زائل ندہو۔ ہم بالکل مرنسیں سکتے۔ علاوہ ازیں ہم کو مجربہ ہے معلوم ہولہے كہولوگ فريم امرے لكے تھے۔ اورايك مذاك، تے۔ حب وہ موت کے مُنہ سے نظلے میں توان کی زبانی معلوم ہولہ م موت کاحال ان کونخِراُن کے اور کھیمنیں معلوم ہوا کہاُن پرایک عشی طاح ہوگئی تھی۔ لہذا ہکومردہ کی سمیکوں ۔ کھنگر و سجنے۔ اور ا تھ پیریار نے سے بر كرمنا لطيس نار ناعلين . ٠

جوعلا مات مرده براس حالت بيس طاري مهوتي بير حس كواصطلاح عاكم ميس جان كنى كتته بين ميسية لا قديبريارنا اورگھنگر و كابحيا وه حرن ديكھنے والول كى نكا ومي تكليف دوبس مروه كوأن كى بالكل خرسيس بهوتى وه سور ونیا کوئبی خفارت کی مگاہ سے مت دیکھو۔ دنیا سے طرہ کر سنان کے واسطے ضلا تغالبے کی اور کیا برکت ہوسکتی ہے ؟ اگٹ ثبنا

مَنْ مِ عَنْمُ الْاَحْوَقَةِ إِدِنِيا آخِرت كے واسطے متباری کھیتی ہے سیایا عمدہ درخت لگاؤ کا کہ آخرت میں انکے کیل کھاؤ۔ ہی وہ مقام ہے جماں توشہ آخرت جمع کرنا ہے۔ یہاں اسنان کوعا ہیئے کہ اپنی زندگی

ہاں و سہ اور بیع رہ ہے۔ یہ اس سے متعبید ہو۔ اس کو انجی طرح کے ایک ایک المحد کی قدر کرے ۔ اس سے متعبید ہو۔ اس کو انجی طرح کام س لائے۔ اور جو گھڑی اوس کو لئے۔ اس کا حظا اٹھا ئے۔ کیٹو نکہ

، قدرت کی بڑی مجاری فنمت ہے۔ اور اس کی خلاف ورزی کرنا خارا

تفالے كاكفال فمت ہے۔ و

ہم حبن نیا کوجا ناہے۔اس سے بھی خون ندکھا ناچاہیئے فاعدہ ہے کہ انسان کی طبعیت قدر تانئے مقام کی سیرسے خوش ہو تی ہے۔ یہ بیتے نئے چنرین د کھینا چاہنا ہے۔ اور عین منشا کے قدرت

ہے۔ ایم ہیں کی پیرین و چیا ہا ہماہے رہور میں مناسب فلات ہی ہیں کہ رہم میشہ نئی مختلف اشیاء کی سیرسے مخلوظ ہو۔ پھر کیا وجہ کہم رو بندا کردن سدنہ و و کہ انکور جداں بھر کردان سراور جریماں سے

س نیا کے نام سے خوف کھائیں جہاں ہم گرہا ناہے اورجو ہمارے راسطے بالکل نئی ہے ؟ ہمیشہ اس دنیا کو یاد کرکے اپنے دل ہیں اس کا شوق سے اکر ناچاہیے کیسے کیسے عززو دست کیسے کیسے ہیا رہے شفق

ہ موسود کے ہوگا گار ہے۔ اُن کی لیگا مگرت اوران کی شفقت کا لفعت کھا ٹینگے۔ اِ ۔ ہ دوران عمر کے کم کرنے کے واسطے مستی بریکاری اور کا بلی ا

مرستي لاي

ت و شمن میں - کئیونکہ ان میں مثبالا رہنے ۔۔۔ اعصا ہے وقو ے قام انہیں رہتے۔ قدرت کا فتو اے پے کہانشان ایزابیر جاكرروني كائن-اورساني لحاظ سے جرباس كىس رناس علاده اس كي بدامريا ئدننوت كويمني جركاب كدكوني كامل ما ت آدمی تھی مزیدلعمری کے درجہ کہ نہیں پہنچا۔اورجن لوگوں کو یب ہونی ہے۔ان کی تام عمر پر لے درجہ کی جنی محنن او كام كاج مين لبسرة وفي تقى سنه جیں ندرجیمانی ہیکاری اور سنی ضرب -اسی قدر دماغی کا ملی بيشغلى نقفعان دهب - كابلى ايك بسيج نبزب كهشب كوعام طور بت نفضان دہنیں سمجھاجا تاہو گارلیکن بسرل ب تشریح کے م رقابوں کہ بندر مجسط اسکا نزانسان پریڑ ہاہے۔ پ بتخض كا ملى ميں اوقات بسرى كرناہيں اس بيں بھركوكيا باتد ہوتی ہیں۔ 9سب سے پہلے دہ جائیاں لینے لگتاہے۔ اور صاف ظا ہر ہوتاہے کہ شکشش کوخون جاتے وقت را ہیں م ول اور گوں کی طاقت برجھی اسکا اثر طرتاہے۔اگر عصہ یک کاملی ج رہے توخون میں جابجار کا دھ پریدا مہوجاتی ہے۔ اور برجائد تحجار منجور مہوجا ہے۔ تواسے انتصام میں کمزوری لاحق ہونے لگتی ہے۔ بیکا ری - کمزور کے رُمردگی-اور ایکوکا نڈر اسس (مراق) کے اثریدا ہونے لگتے ہیں تقريب كرتمام توك ميل كمزورى لاحق بهوجاتي بعداوراس مير نهير كربه بدعادت دوران عركو اسطح بست كف د جي ب-+ كابلي هان اور دماغي دو يؤس لهاظ سيخت خوفناك، ويكارط

ما الم

Gr.

يره لوس إ

، انگرزی صنعت ایک بچه کا ذکر لکھتا ہے کہ اس کے والدین ب تعے بوصبے سے شام کا تام دہ اپنے انتحوں کی محنت سے شکل ر الكذاره كى اين كما تنت من حب بيها موالة يداوس كوايت كيور يں صبح سے شام مک نشاد یا کریں جہاں یہ پڑا پُرالینے اتھ پا وُں دکھیتا ے ایک عصر مک یواسی حالت میں رائ جب ذرا برا ہوا تو ایک رى بىن اسى بندكر دياجا تاجهان بدايك حكم ببيمار متنا جب بيرخاص وهمينيا توسخت بحداا ورب وقوت نكلاا ورصيبت يدبهوأي كهزبات كل بول بنسكتا تفا- ا کا ہلی کا اثر صرف اسی حد تک محدود نسیں ہے بلکہ اس سے بھی و كرخط ناكب حبكابل كساته بزمردكي ورريخ بعي موتو اخركا ان کو بیخودکشی پرآمادہ کردیتی ہے۔ 🖈 ایک پرنے درجہ کے تجرببر کارا نگر نری معنف نے ایک خودكشي يركهي سے اس ميں ريكمن سے كيمسنت الك روزرا وميل من معورت آشناسے ملا حس کے چہرہسے پرلے درجر کاخوص و فکر تھیا۔ لِمْ قَا مِصنف اسكواهِي طرح ديكيكراس سي مخاطب بوا: -دركيون ماحب كهان تشريب ليجلي" ؟ صورت المشنا: "دريات فيمركو" مصنف: - دوكيون فيرتوسي الماء صورت آسنا : سول الدوب كرم الع كالاده ب ؟ مصنت: ومرائح فدا واليس اجاد وربيلي ميري تنا

صورت آشنا: - دخااندک ابیس سی معون کتاب شبطان کی آنت کو بره راه تفا-کیس سے میری زندگی مجبکود دو پیرمیلوم ہوسنے مکی-اورانیا خوف اس سے میرے دل پرجیا یا کدمین سے خودگشی کا ارادی کر لیا-اوراب میں گھرسے پیتقال رادہ کرنے نظام ول - کدوریا میں جاکر

و وب جا وزگا- 4

ميراق ہے

سکین کینجت کاملی ہی عالم گیرہے کہ کوئی مقام است فالی نہیں اور کوئی فرونشراس کی سمیت سے بچاہوا نہیں اوراگر لوگ بیسوال کریں گئے کہ پھواس سے بچنے اوراسے دور کرنے کی تدبیر کیا ہے - جانگے واسطے ہی مذاہب کہ کہ اقاعدہ مثنا کی میں شغول رہیں - ب

خیال جوانسان کے واسطے ایک مینی بهاعظیہ قدرت ہے یعجن اوقا اسکے دورِان حیات کوہی کم نہیں کو منیا - ملکہ بھوڑی بہت عرصنم ندگی

کوئی اسپرایک دبال مبادیتا ہے۔ توت خیال کی ہم کوہست ہی اسی مثالیں ملتی ہیں۔ کرصس کی بدولت الشان خواہ مخواہ مرابض ہوجا تا ہی ڈ

اسطرج سے میراق کی صورت میں خیال بشان کے داسطے سم قاتل کا کام دیتا ہے۔اس سے بھاری لاحق ہمو نئے کی کئی ایک بواعث المیں آ

کا کام دیتا ہے۔اس سے بھاری لاش ہونے کی گئی ایک اوا عشدہ ہیں۔ اوراکٹران لوگوں کومرعن لاحق ہوجا آ ہے۔ جو سکیم ہوں اور نظمت

سیکتنه بهون مارعالم و دیات پرست بهی تنامبر مرطما نعدکری لیکن حکیمیوا سیکتنه بهون مارکار دیات پرسیت به منامبر مرطما نعدکرین لیکن حکیمیوا

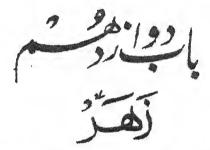
یا ما مران علم لودیات کی طبح ایتی واقعیت کاعمل وسروں کے زمیس بلکسر ملک برنن انگلتان کا شہور صنعت اپنی ایک قالی قدر تشیده مناس است به م

ور شغام کو خورتی طب اگر سکت میرایان ی که شاد مانی اور سرت کے ور شنگا ایسان وری

لرائية عامل يستى كوالم المصائب بينك كيدا ويتعادي

فودليخ اويركرس- يه والرهيوت لنهُ التصين ور میں سے بہت سی مثالیں ایسی دلیھی میں جیسے اس مرکی مخوبی تقديق ہوتی ہے۔کہ خیال مراق کی صورت میں انسان پڑھیے عجبیب جاد وكر الب منجلهان كابك البدي كوسس ن ايك رفعه وتجهاحبي اق كاس ندر قابو تفاكة بياس سه كهاجا ب كهمماس فلام عما در و نونندس موتا - لو فورًا اس مقام براس كودر د مبو**ت لكتا - اگر كساجاما** يَمْ كُونْلان مُرَسِّن تَوْلاحق نبيب- تَوْفُورُاس كُوا سِ مُرْضِ كَا اتْرليفِ بِينِي وس ہونے گنا جنا بخمیں سے خودایک مرتبراس سے دریافت کیا لهنهار مصرير دروتوسيس بوتا -اتنا ممتنهى اسكيسر پر مفالعود اورو بونے رکا ہے اسى طرح الكيب يوروبين بمست للينس لكصناب كدا كالشخفر ببناه يَ نَا اللَّهِ مِنْ إِلَيْنَا عَلَيْهِ مِنْ والعَيْمِ طِي الورْمِيْوِ فِي بُولِيا هَا فِي ا بك جرمني واكطربواين زمانه كالرا عالم كذراب لكحتاب كداك محنس بوئرم وسيطبات غربينة فرينته ميراتي ببوكريا تخارحب كمعبي ير ليغاسنا دكے کسی کچرمیں شامل ہوتا جوجس بیاری پروہ کیے دیتا شاگرد اس ببواری ایس فورا تباه بهوعا تا - بهانتک که اخر کا را دس کوعلم طباین 3-126/0/16 mary the second of the same ي كريمني ال يمشخص في جونيت شال مريدة أب كومرد ا وكراف لكا وروي لأي سب استا تعور و بالور المعاس بندكر يسال

ایمااور جوکوئی پوچینا تھااس سے کریما تھاکہ ہیں مرگیا ہوں۔ اس براسکے عزیز دافارب کو بہت اندیشہ ہواکیو نکہ دوایاب روز ہیں یہ بھوک بہاس سے واقعی مرطا نا۔ لہذاایک شخص وراسکے برابراً کرلیٹ رفا۔ اور کہنے لگا کرہیں بھی مرگیا ہول ۔ تھوڑی دیرب بیاس سے کہنے لگا کہ ۔ روبرو بھو ناشتہ کرلیس کیونک مرکز بھی انسان کو کچھ نہ کچھ سرر دزاینی جان کہنے کے واسطے کھانا بینیا ضروری ہونا ہے۔ چنا بچاسطے اس شخص ہے اس میرا تی کو کھانا کھانے کی عارف ڈالوائی۔ پ



اس سعم اوده اسیار بین کنواه ان کی قلیل مقدار می گیون به انسان کے بدن بران کا بربادی خش اثر طرب مقدر ای طور پرایسی شیا بکرت ملتی بین اور ده مختلف اختیام کی بین یعیف کا فرندائت بین اور صدمه انگیز بروقائی یعیف فی الفور اور صدمه انگیز بروقائی یعیف فی الفور اثر کرتی بین یعیف کا فریش کی اثر بیرونی طور پر به و تے بربیع بی اثر بیرونی طور پر به و تے بربیع بی اثر کی اندر و ای طور پر اور اس بین کی شاندر و ای طور پر اور اس بین کی شاندی کی دیشیا دانسال کی جا ن کی ست بی بره کروش بین مین

لنداطریق مزیدالعمری کے واسطے یہ نهائیت عنروری ہے کہ ان کامشرح اور واضح بیان کیاجائے ۔ اور سرا کیشخص کوان شیام

Uktok 140 ے اٹھی طرح آگاہی قال ہوجا ہے۔ کیونکدانی عربیں فریام ای بنرا يكسب مستهمي شحيى اثفاق برناب اور كورا ارانکا آھي طرع مم نه ہو تونيجيني موت موما ہے۔ « أيك عالمغطى عوام الناس مي يعيلي موتى به كدره مرساس چنرکوز مرجحت میں جو کھانے سے رمر الیا اثر سیا کرے - اور موتیک رست ىنان كىشكمىس تچنچے يىكن قىل بىپ كەنجماندرونى اور بېردنى دۇق لياظت مم بو كتابي خواه اس كا ذرىعد با وسطر برے ركبير ول مثوا وكمنه موسنوا ومعده مهو-نوا ه جلد بو-خوا و تأكب بو منواه كار. بون پنتوان شواه منوس ا درخواه مهوام و استاگران در انعیمی سے سى ذرىييس توبعيض وفات زمركا شركه سنته وتاب لعبض وفاته ی ذریعیہ سے محے الغور پروجا آ ہے۔ اور علا وہ لسکے زمروں میں بھی فرق ہے کسی کا ترکسی عندور کھیے ہوتا ہے کسی عندور کھیے۔ لینے ہ استزيركا الرسراكب عفد اورقوت كمان محصوص ا- به لى دارناسى يى ئۇڭكەزىيركى دۇسىيى قراردىجائيس غىرستعدى د منع ی سیر میں سے افزالذ کرمیت بربا دی خش سے کیونکہ بیرا یک نخصت دوسرے شخص کے ایکے جشیم زدن میں بُنچ جا آ ہے۔ (دکھ ا بواسسالسلبق)- د غیر متنعدی زم رو را میس ذیل محے زمروں کاعلم حال ہو نابت طرور خیر متنعدی زم رو رائیس ذیل محے زمروں کاعلم حال ہو نابت طرور سكيا: سبب عاره كرراوى شي الليل سي مقدار عي والم يا باكرين) ايك في كونهائت تكليف اورصيب ماردينك

التي يميم كي إلى المستمال كرب-٠

م المعام المعام

اشتهاری میول ادویا کانقصان کے سا لين نه دينا جاسينے حنيرنگ لگا ہو- * علاوه اسكے بدت سے شہاری كبيم السے اوريات فروخت كرنے ہیں جن می*ں نکھیا کا جز و لا ہوا ہو آ ہے۔*دعوے پرکرنے ہیں کہ اسے فلان مرصن کوفور الارام میوناسید-ا دراس م*س شکنییس ک*داکثر کامیانی بھی ہوتی ہے۔ گرافسوس کے نتیجہ آخر کاربہت مہلک ہوتا ہے۔ اور لبسا ونات سرا درايسي اورساك مراص محتى بوجات يمين - ب سید نعی کم خط فاک زمینیں ہے۔ اد اس وجہ سے بیاور بھی باعث خطرہے کیاس کا اثر نمائیت ہوشیدہ اور آمہشر شہبت مہو تاہے۔اؤ تبرگااییا ہوتاہے کدانسان کوطلق خبرنمیں ہوتی۔ اوراس کا اغریزی اندر کام تمام ہوجانا ہے۔ ب حب کسی نکسی صورت سے عدم وافقیت کے باعث السال سے کھانا ہے۔ تو آہنے امنے اس کی صحت عامیر یا فقیان لاحق ہوتا جا ہاہے اورایک دو برس تعبد سیخت بیمار بروجا تا ہے ۔ اوراکٹر کیسے برتنول میں كا ناكهان المات الزكرا بعنيرسدي خراب فلعي كي كني بود سفيديا وُوْرِ بِوَاكْثِرُ لُوكُ مُنهُ بِرِلْكَاتِ مِينِ ده عِي بِت نفضان وه ہے۔ کیونکدان نیس سے اکٹروں میں سیسملا ہوا ہوتا ہے۔ اور وہ ہم ا به ناین دنمل پایتاب علاوه لیکے جن کمروں میں نیا وارنش کیا اید- یا فی سنبدی کی گئی ہو۔ اُن کو بھی قبل زوق کے متعال کرنے سے اخزاز جامية التي كرون ب المانتاطي سامنت سامنش مير زمر کا اثر ہوجا تا ہے جس ہے اکثر مکھاک فیبورا ور دمہ کے لاحق ہوجانے كابهت فطره موقاب سيك زمرى عموما يعلامات مونى بين:-ة فلح يس كن ما برك ما بركول كانقصا نات الم

(أكوورنتول يحيونا مفرج وسا الشي ما او زند ال المرب سونا جي صبح لموكدان سي لات كو بوازم ای بوالی ب اورون کومایت بوتی ب اورای طع مجول جن - عرق كونفر كاوروراغ كوترونالى مال بونى بعدات وقت البراني المارات كومجه الول تول اور ورضول بريز (ناماي - ١٠ فيرتفدي جمال البرول كي بعيدى زبريس منفدى ماون ع مع بعد عال مان رفي بين - اوراب بيان ماس زمريك الاستالية المرابع المادة منف ي رجيها في رم سي بدرم لي سخت إور ملك ميس جيماني برون پزست ئائابى موجودىين- مراكب كونجه نانجدان كاحال علیم ہے۔ اورعلاوہ ازیں قالون اور پولس اور گورنسنٹ بھی ان کے مَا فَاغُ رِكُرِب مِن سِبِ-الْرِكُو لَي شَحْصُ بِيكُوسِها لِي زَمِروب تَوْفُورُ الْمِلْسِ اسے گرفتار کرتی ہے۔ اور فانون سے اسے اسکی پاد ہش ملتی ہے بعض بران بی سے ہرایشخص کو آزا دا خطور برندیں دستیاب ہو کئے - مگر متعدى زہرون پراتبك نہ مجھ جنداں خیال کیا گیا ہے۔ اور ندخیال کیا جاتا ے۔ باب سطے کومنتعدی زمبرو مکر اروا تیاہے۔ بیٹیا ماں کومتعدی زمبر ويكرطاك كرسكتاب يورت فاوندكواوردوست دوست كواس ورگوركرونتا سي - گرندفانون رسان عال بوناسي - اورند گوزنشط اورن بولس مدافات كرنى من مروات في وستداندازي كرفي من مربد برأن جماني برون كالزنوايك بي في الملف المنافي الملفي عواب سارة ري رسيس كمن كالبيت مشركا شرر اور شكرك اشكارك

.

ر کی

یابرتن کقه وغیره کواس کے منعال کرنے کے فےالفورب نودمت متعال کرو-اگرچ کھیرع صد گزرجائے ۔ اور واقعی عزورت ہو توجنیدال نیکھ بندیں ا ۵۔ حبکسی مقام برکونی متدی مرض بھیا ہوا ہو۔ توکہ بھی بھیولکر ا بھی رات کو با ہر نہ نکلو ۔ کبونکہ برنسبت دن کے دات کو متعدی زہرزیاؤا انسان میں سرایت کرتا ہے ۔ علاوہ اس کے اگر رات کو باہر جائے کی ضرورت بھی ہوتو کھی کہا کرنگلن چاہئے ۔ اوراگر کوئی شخص تنبا کو پینے کا عادی ہوتو العبض ڈواکٹروں اورخصوص ڈاکٹر ہیں وٹ لنگ کی رائے ہے کہ وہ تتباکی

لعبض داکتر وں اور تصوص کوپی کر باہر <u>نگ</u>ے۔ پہ



جىقدراسباب دىنامىس دوران عمركوكم كرك ولكى بېرى باكن سېرى ئائىت زېردست ئىسى سەن

جسوفت ہم خلوق عالم پر نگاہ کرتے ہیں توان عیفوں کا تو ذکر ہی نہیں جو درحقیقت زیاد کی عرکے باعث ہری کی منزل پر چینجا ہر ہم ایک نثر نقدادان لوگوں کی دہلجھے ہیں جن کی عماجی ہیں باننسسے ہشکل ہی منجا در مہو گی۔ مگران کی ننگا دیکچھو توضعیفوں برجھی سیفت کیلئے ہیں جہرہ اور بدن پر گوشت کا نام کر کے نہیں۔ ایک ایک ہڑی خایال ور

بالکل ایک ہٹریوں کے ڈائیخہ کا کمان ہوتا ہے۔ زنگت زرد۔ آنکھوں کے گرد جلقے پڑے ہوئے۔ کم حجبکی ہوئی۔ نہ بدن مرت پتی نہ چالا کی نداھنائے وقو نے میں ترد تازگی چیرو ٹرنگفتگی کا نام تک پندیں۔ مجال کیا جود قدم

هدر ما المح أحكاك نوتوانونكا فولو لرساى كري واس مان فالنب كفرزى ديري ك چنری طون فویت و کھیں۔ اور سرکہ عکر نیزائے۔ عافظ خاک بھی کا م شبروتيا- ندوان كان فالقدير كار آرد نديدن كاند - ند بازولىس قوت - زندكى كياب اي وال ب كريس كوملات ا ہماسے نوخزاجی بارہ سال کے نہیں ہونے کیس ملوغت کونتے عانيين برے برے شهرول ميں آپ كي مم كويد بنا رشالير ملني اس للوليهال كي عمرمين نشتوونما أورروئيا. كي كي مواج پر بينج جاتے ہيں اور شیکا سیس سال کی عمر ہوتی ہے کہ میدان زندگی میں اپنی برقراری ك واسط اسفار ون مروس كرت بس كرسورس سيزار عرك بوڑسہے کوشا ندکرنی ٹرتی ہوگی جیرہ پر چھڑیاں ٹرجانی ہیں۔اور ہرطع پہلے هر برا درجه کی تعینفی اوربیری کی علامات ظاہر ہوجا نی بیں۔ ہال سفید مہوجا تے کی نا ارباد کا برا اور اور اور محرکت ہوجاتی ہے۔ اوراکٹر سے برکیا گیا ہے کہ حب لیاسے ور زرگون پر بعدا زمرگ عل جراحی کیا گیائے توسیلسوں کی کاٹریلیج -رخصروت بوصدور*چه کی مز*یدالعمری میں ہڈیا ننبنی ہیں کمل یا نی گئے ہیں۔ اب ندگورہ بالا امورسے اندا زہ ہوسکتا ہے کہنی انسان کے دوران غر پر کبیسے کیسیے خت محلے ہوت ہے ہیں ۔ اور عیرالیسی حالت بیس هربالعمری کی فيل كاكيالميد بوكتى - 9- ف مكران كي وصركياب به ورسي كي الرحق بقد عدار جريب كافرت جات الرقت كي الريم والمراك التي الماس والرواد على كالمست فليكرون فرقيا أست رئين إم المستان مدر الميان موما لي

عادات مفرعت معلم الكيان ہیں۔ان میں کڑھنتی ہیدا ہوجاتی ہے۔اوران کی ملائمنت اور نرمی کی عرم وجود كي صفيفي كاعالم حياماً اب- ب بها به نام بعلوم بوتا ب كاس الناني عبيب كالمات وما في تشريح دوياسة اكذا ظرين لنك رفلات على كرف سفيل أقيت وناسے اور زند کی بی فیمن بے بہاسے افخہ فرزو بھیں۔ الرکونی تحق مزيلعرى كالخصيل كالنائق بع- تواك واسط وسي كا قواعد وتشا كرفلاف على كالبت اي منيد و كالولس كي تقصدولي ليك سرار ساد ما داوی اورون قوم سداور تنریات ا ماخانی وجیمانی مرطح اس مرکع سی زاجهانتگ مکن بو علد ترسن بلرعن كونيتكى عال بهو-اورجها تك عمل بهو قوت حيات الفيجة بترت حرب بويس مبوعن كى شادى جو بهاي مل يبي ايك عليه عالم گیرسے صیب ندکور عاللی ٹری مجاری وجہ ہے۔ ب تم اینے نوجوا نون میں روزمرواس کی شالیس یا نے مہرے۔ ایک تحصیب وص اسوفت طبیب در رسوار دو جاتی ہے جب بیس المرخ کو بندیے وبن ودنيائسي كي خبرنديس رمنتي لعبض توعزت اورا برونگ كوچو ويتين اوروه على قدرت جواطورايك دواكم بونا چاسيدان واسط شعل بدكارى توك شعال فرع بنجا ناب واور فرالكن وواجبا میں شار ہونے لگ ہے جوانی کی اسک میں آنگھوں بربردہ برجاتا ہے۔ اوطبعیت ندبان حال سے الی لائد بق رتی ہے۔ كرعيدنامى ستنزدعاقلان خد لمنف توسيم نگف نامرلا

ciael INP in inchi رات من الله والتراك اوراك الرام كالله كالوكركام الرام عدالي وفي عداوروسري ليون عدار بالد كالرفاد الرفاد المراح فاعده والمركبان كالرفطان phological planting A will be be to be broken in the الم عرب فرب اور في شاركا معال را - د بهم زارون شالبس أن نزابول كى رنى روزمره كى زندگى ميرى و كييتنے الين- اورجو نُنَابِحُ النه بيام بون ينس وه ان سي كوني تعيي ليمان بير جوفاطع حيبات نبهو ميس سنليني رساكه كمحذ لانتص المسكرات ميس مأ مخذيات-ان كاثر ان كى تشريح وتوشيخ آي طرح ديان كروي ب براك شخص كواس كامطالعه كرناازنس مفيدا ويدين عزوري الم عنم رؤون اورائع عجب الحدراس معب الكيان في بنتے ہیں۔ مہرکو بہت ی شالعیں اسی کتی میں کہ اوگوں کے بال جو شاکہ والماع والمقال المال الماك الماك الماك الماك الماك الماك الماكمة الماكات الماك المربا توت كي غيد رف كي طرح بوكنيس مين بخيرا ي كن سُنارُ في بال المقدّة الشور الحقالة مراس في وبدا ورشرة في الله المالي المرين المرين المن المنت المقبق منعدد مثالين الم

درج ہیں - * معرصة کک سردی کی زدیس رہنا یا سردیا فی سے ہنا ناجی رکین خت اور کرخت ہوجاتی ہیں ساوراس سے مجمی میصیبت نا زل سہومیاتی ہے۔اور زندگی کامزہ یا لکل جانا رہتا ہے ۔

> الحب الم الربت جباني مربيت جباني

مریاهیمری کے واسطے اسنان کی عمر کے پہلے دوسالوں کی تربت جہانی بہت ہی ضروری ہے۔ کیونکہ بداکش کے ساتھ ہی اسنائی عصا وقوے کی توضیح اور وئیدگی شروع ہوجاتی ہے۔ و بیرحبوقت مان کے بیدہ سے نکلتا ہے توا دہو را ہو تاہے۔ اور ولادت کے بعداعضا ہے۔ قوائے روحانی بعضالات ۔ وات ۔ اسخوان فوائے کلام ۔ اور دیگر جندایک قوائے کی ساخت اور توضیح ہوتی ہے۔ اور انہائت آسانی سے جو ہیں آسکتا ہے کہ ان دوسالوں ہیں جن حالا میں بچر کہا جائے گا صبیے جیسے اسباب اسکوییش آئیس کے جرفتم کی اتفاقات کا سامنا ہوگا۔ اور جس طرح اسکی تربیت کی جائے گی۔ اسکا کی تدرز سروست از ایسکے دوران عمر پر بڑے گا۔ ہی وہ زانہ بھی ہیں خواہ انہان کے اعضا ہے و تو اے خواب ہوجائی شواہ اعلے و رجہ کی

عيو في يونكي يدرش كو تواعد عائ كوس سے قوت حیات عوصة مک برقرار رہ سکے۔اور آپسٹند رن ہو۔ خواہ اسی منیا در کھی جا سے جس سے قوت حیات نہائت جائے بوجائ راور كم عرصة كبرقرار ره كے - ب لهذا تنام أن تواعدا ورقوانين اورتدا ببر كاخلاصه ذيل مي درج كيا جآنا ہے جن کااس عرص عربیں کمحوظور کھنا۔اور حن پر کاربن مہونا ہست ابی ضروری ملکه لازمی ہے :-ا ـ تيام اعضائے كي خصوصًا أن كي جن يرجحت اوجيباني اور روحانی د و نوں دوران کاخصوصًا انحضارہے -ان کی بوری بوری تو یا ہونی جائے۔ اِن کی تربت ہونی جا بیئے۔ اوران کی لفائے درجہ کی عمير كى ذرائع متيا ہو نے جائے -ان اعضائے سے اطبائے نے ذیل كی اعضائي شاركتے ہیں جب ١- معده- ي ٧- سننش - ١٠ 4-U->-y 4- cb -4 ه - نظام عضایات -٧- اعضائي خيال- ١٠ عراث کے داسطے سے اول عالصول ور ماک موالی عزور ہے۔ کیر بولے گلف اور دور سے ان کی پرورش کرنی جا عدہ مدره کے واسطے مفیصرت اورسر لع الاندنام عمالی ضرورت بے عدا تدبهت متحرك خون مونبهت مكن نون عده جلدك واسط صفائي

تفراین نمانے دہونے مفالص ہوا ہوند ہر اور بھرورزش کی ضرورت ہے۔ اور عمدہ ول اور رگوں۔ مذكوره بالاشائط كي اورخصوصًا عمده مقوى غذا اوربداني حرك مار قوت جیات کے کمیسال نتشار کی طرف یوری یوری توصر ہونی چاہیئے۔ یہ اس طرح حاس ہوسکتا ہے کدابتدار میں فالص تازی ہوا ہم پہنچائی جائے ۔ اور لدبر میں ورزش صبحانی کا رہند ہوجا ۔: مع - اماض بدن كوميت في سوس شهوسكيس بعناليا نهوك ذا چى تى تىم كى بىاعتدالى بولئى اورمون ئى آد دايا - بدن كو مخت سا بنا وبنا چاہیئے ۔ اور مرض کی حس جہانتاک مبو کے اس عدوم كرديني چاسيئے - اسى طرح سردى اور گرمى كى طرف بھى بدل كا ويها دبن نا جا مين كن فيف ى سروى بالرى كا الراسيرم فري- او بجر تهيية صديد بياعة اليول ا درتكان كے اثر ون قابل شرعة وتاكم يها منتياب الدبوك ذراجيمها فسن طي كرية توبس بجان بوجاست أكر ان فرکورہ مشرائط کی پایندی ہوگی۔ تواس سے وو فوائید ہوں کے ايك نوية وت جبات كالعراف معتدل بوجائے كا - اور يرجل خريق نه به د پی و وسری به که امپر جومرض حله آور مهوت بیس یاخیا بیا لکث لاحق مو تى ميس النه يوجفوظ رسكى منه ٧ - اگر ذرائحبی بدن میں بیماری کا جرم یا علامت میر تواسے فی فعد ووركرونا جاسية سيطيق كاجمع بونا والون كاطد رنظت كسي جوف إخراش كالك عا فاسا عا فل عداد رميك محك رسن مع

الى - اورساقة بى اسكے دبہت محرك خون ہيں - اور دبت حرارت خينم

11.19 6000

ورخضربه ب كربجيك واسطى يفناس مناسب اورشايال سى - ف بانبت عمراسيده آوميول يجرل ك بدن مي بب تنيزاً ارتبابي اورب سے مروکاس عربیں ترقی ملتی ہے - بچیکو ذرا ذراسے صاموں سے مجی محفوظ رکسنا چاہیئے ۔ کیونکہ محرآدمیوں کوجومدے معلوم مجی نفرات وه بچوں کی جان جانے کا باعث بن سکتے ہیں۔ بہ قدرت كاقا ون ب كيلي سال توليد سه ليكر اخرتك بير الح پاکسی عدہ دائی کے دودہ سے پرورش بائے۔ اوراس قانون کی با نہا فرئا سراسر باعث نقضان ہے۔ يوريميل كثرابيا موتاب كرنباتاتي ادون سي بمائي ووده کی برورش کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ اس سے مخت مضربی تھی کہ ويح يراسطح برورش بإتي بس- وة مخت كمزورا وردائم المرجز بتح ب-الكيميد مخراب بوتي بي دهناز برلاحق بوجاتي بير مغنم كى كثرت موتى ب - اوراسي طرح اورخرا بيان لاحق بوجاتى بي ين الفروك بادمغرني يخبال كي عبي كميونك كوشت المع والمعقال موب اورحت بنش مے اسلے بیجے کے واسطے مجی اسکا استعمال مفید ہوا ہ كيل فسوس كداس مقوى كايدا تربوتاب كدايك فيم كالمصنوعي بنام بچر راستی بوجا ناب مخون کا دوران اوراس کی حرارت ترقی باجانی ک اوراس سے بباعث عضارئے وقولے کی تراکت کے اوّل ٹوہت اقصالنا پنجناب -ور: قبل زوقت مليل موجاني ب جوكسي طريحي مفيدس خيال كى جاسكتى ب- خ ی کی جاسکتی ہیں۔ ÷ اس ہیں شک نمیس کے بیصل و قات گوشت کا استعمال بچر کے بیشی

مفیدا در نفروری معلوم بو کارنصد و گارایسه و قع برخید والده کا انتقال به بوداری ساس کی به دری ساس کی به در در سا در اس کمروری ساس کی قطع حیا سند کارنا فلط حیا سندگان در انتقال کرنا چاهی ساختال کرنا کارنا در تظرید کارسی با در تا در

سهادفات بهی بروش مین وسدان بون مشکل تنالخی بهونی بین -والده کوکونی ابیمامرض جیسے وسدان نونا به یمالیس میشداولاد کی کونا ہی عمر کا زرنشیم نام کے کوئی دائیسی کھی کہتی ہے۔ اسوقہ شاسب

على داووغي الديرية مولى كم أزام (١٥) يوس كاس البيد فال المستودود و المالية الم

بروزش بائد- جرعبر یاگری کاد و دی شدیموگا - ایکن دوده دو بختی آی میدکو بلاد نباجا- بنتے - کئیونکه آگر گس کی قدرتی حرارت کم بهوگئی تومند نه موکل اوراگر می تبندول کومُنه لگاکرخود و د د و چشته تومیرت بهی صفیدا و رشاسب

مېو کا لنگين حيب اسطى بىچى کونی صورت نه بېدا بهوسکے تو محبوري درج کا په که کاده ده د ميس بال زواکي سو که ملاناه است د د کون کون از د د د د کان کون از د د د د ک

الله كادوده بين بانى الكربح كوبلا ناچائي اوركم ازكم تازه دوده برد

ووده كوسطلق گرم بذكر ناجا بيئ - كيونكه بجراس مي تغير آنها مع كا جوري

ك واستطاعة عشر بهو كارة

چھرپیدائش کے نبین ہفتہ بب بچہ کو دا بند این گرما ہی علے الصیاح سرر وز مہواخوری کرانی جا ہیئے ۔ اوراس میں کھی گشایل ند ہونا چاہیئے۔ پہ

تصبطرح پو د دل کو ہم خوا مکتنی ہی حفاظت سے رکھیں صرف وشنی یا ہمواسے انسیس محروم کردیں اور وہ یالکل شرمردہ اور کھر وراور 413/2/2000

خراب ہو نکے بین عال بجون کا ہے جونی روشنی اور ہوا سام بہا محرميس محروم سينته من - وه شي ح عمر كويازنده وركور سيت ميس - ف مردوز بيركا بدن سرول ال عدد والهاجية - يحكوناك بدى اس كابدن إى طرح كيره سه صاف كرونيا جا بين - اورعلاوه اسك ببرمنانا كاس دو دفعاس قدر كرم يا ني بس مظاما جا بيني حبس كى حآر فارن هيط كمقياس الحرارت كميطابق 40 مس 10 ورج بچه کوببت گرم بھی ذر کھو ۔ کیو نکیبت گرمی سے قوت جیات زیادا رف ہوتی ہے۔ اور بار ہارست سالیب پندا نبیسے خرا بی لاحق ہوتی ہون بچوں کوانٹ اسی سے چٹانی یا تنحت پر سُلانا چاہیئے ۔ ملائیم جاریاؤ پر ندسلانا چاہیئے کیونکہ جیٹائی ہاتھت اسخت بشر پر سو سے اسکے اعضائے وقوے کوخوب میبیا وُ لنا ہے۔ اور قوت حیات جوش میں بجه كالباس ببت وُصِيلا وْ لا لا بونا چاہيئے تنگ كيرُ وق جمانتك ہوسکے برمزر کھو-اورکیرے اس شعم کے ہوں جوبہت ناگرم ہوں تیسر اوراس فوض کے واسطے روئی بہت عجدہ اور مفیدہ ہے ۔علاوہ اڑیں ج الله المراق على المنافي المالي المالية على المرسيالي كالمعاملة المالية المالية

E. P.

آومیوں کا ہجوم نہ ہوتے و و ۔ ہ صفائی آوہی زندگی ہے۔ اور و دران عمر کا ہرت کھے اُنبر انتضار ہے۔ اور ہما سے ملک میں بہت سے بچے مرنے کی یہ بی ایک بڑی بہاری وجہ ہے کیجی صفائی کی طرب مطابق خیال نہیں کیا بالا اوک جا و و

اور صوت ملید کے معتقد ہوتے ہیں کران کے کید کرسی سے جاد وکر دمایری باکوئی سائیر ہوگیا ہے۔ مگر دہ سب سے زبر دست بھورٹ اور سب سے

بره کرمیاد وادرسب مسیخت سا بدینم نمانظت اورصفائی کی طرف منوم منهمی جوتی ا

ووساحصة زبيت جيماني كادوسرے سال كے افتنام سے لے كر ١٢ ويں باچود مويں سال مك ہے -اورائك واسطے ذيل كے امور مانظر كئنے چاہيئے - :-

(- صفائی نمانے دیوئے- لباس اور میوا کے شعلق وہی قواعد منظر رمیں جوابھی اس سے پہلے بیان ہو چکے میں ۔۔

الم منواجا ہے۔ اور علا وہ اسکے ہرایک سے شرہ کر نقبولات اور گوشت الحما ہونا جا ہیں ۔ اور علا وہ اسکے ہرایک سم کی خوراک کا اُن کہ عادی بنا ناہیا ؟ فرہت زیاوہ کھائے کی عادت ٹرنی جا ہے ۔ اور نہیت کم کھائے کی ا اس کے ملاقت کے ہم لینے لاک سے جا ٹوں اورا وراد رایسے ہی لوگو کے میوں کو دیکھے سکتے ہیں جس کی پرورش کے واسط کی جا نے بیب واکٹر سے مشورہ ہنیں کہ جا جا علے ورجہ کے کھی اور تند است ہوتے ہیں لیکن یہ یا درسے کہ ہرایک شخص لینے بھی اُنڈی پروٹ نہیں کرسکتا کہ

الأسكوكم بين مجي بندر كي ملائم بشرون بهجي مابست اورا بيقالي ا

AM بچوں کی خوراک سے او قات معتبن رکھنے چاہئیں۔ اور تندر م مطے اس طریق برکار مزد ہو نابہت ہی خرور نی ہے۔ اب بهی نغونا جاہئے کہ کسی روز کسیوقت وزاک دیدی گئی۔ اور کسی روز کسی بچوں کے واسطے درزش ہرت ہی خروری ہے۔ ہمیشہ روزمرہ دور رانی چاہئے۔ خواہ تمناک ہوجواہ روز مترہ دورتک بلدل سرکرنی واسنے گرحنا شک ننبت سیر کے زیادہ مفیدے۔اس سے عضا وقو ت قال ہوتی ہے۔ اور توت حیات بچسا منتشر ہوتی ہے۔ یں مرحبے بھی جالا کی آئی ہے یا ورر وٹیدگی اور توضیع عضا میں ج^یفقر لاق بوت مي ده دور بوجائينگ 4 ولی فوّلے قبرا از وقت جدومجہ میں مصرون نہوں۔ ب غلطی ہے ک*دلوگ ہیں ہے جیتے میں کہ وہ بج*یکونہا گت ابتدا ہی عمرے تعل بيرنتك نبس كدخوا والهمي قدرت بحيركي عصفا وقولسے كي ساخت مير مھرق ى كيون نهو ـ اورنجميان عال بيوى ، ويجيليك اصل كرسكنا. بهرت قبل ازونت بهو کی لفلیم کے لھا ظ سے موالے کی کاز ما نہ سات ال السجاجات ب مادراً كسي بجركوجبورًا رنی سرے -اور سطے معطے طربتاطرے تواس کا جم عدہ تو اے سے وم ہوجا ٹیگا جو قوت خیال کوحد درح قبل از و قت کام عیں لانے سے صالع ہوجامئیں گے حب کانتیجہ ہیں وگا۔ کہ روئیک گی ہیں فرق آجائیگا اعصنامے و قوائے کی ساخت نامکمل ہو گی عضلات کمزور مہونگے ۔ کمضمہ خرآ

وكانخازر كاجتال ببوكا مبداق عي لايتي ببوسك وطائركا اوراسط وزندكي تنعدو فابهول اورتكليف بال بوجامي كي- اور تا الحجي من سربهوكي ے-اور دلی قوت کا کھی اس نامے ماذق می معین کے میں کہ والدین ایک اولا و ت تنام ند کوره بالالمور کا حد زرنیا تال رکسین -اور الكل كرا كونسي كونساكه كماب كي الدرواج المبيدية اگرا مترای سے محالم لعلم اورغور خوص کا ب بانی ماری تو بواری اسک کالسکے دل ان صور لكاوس ان كيانتي شايت بوني عاست كده وايك عرصة ك إي شي بچە برمبند ول نەفرماوىي -كئيونكەتىل زونت ئېتىگى مەللامران كىيەن ك موسنيت كااوالل عمري مين وظها رخلاف فأنون قدرت-كويهم بإجهانتك بهوسك روكنا چاہيئے - شكه اون كوشوق ميں أك قى دىنى چاسىئے۔ ^نى اگرىيخىيال مېوكەبچە بۇلامپوكا كىيەرىن خايذىبنى ا ارزندكى ك ون يوك كي توفير كايمالية بندر د ۔ روزشاع ہورہ تھا۔کدایک ۱۱سال کے زرکے Oسر کے زیا شرعیر ہاک ول تے چیپولیجال تھے۔ بینسے واغ سے به ہی گھوکواگ لگ کی تھے ہے چواغ سے میں شعر کو مرحاج و المراي و الماري المرايد المر ول لكاكر شوسًا مبت مخطوط مهوات وفر اياد م خوردار بيت نظر نعيل كت أجناني حني تى بىدىيون را كاجان كى بوا- + + + :

Spira

تواريخ سے م كوبرت ى ليرى شالير ملتى إي جى سے مريفبل زونت ردئبدكي اورنجيكي كشرموت كااوربساا وفان يخت ا راض اور درائم المريض كا باعث مهواتي ب- + ایک اورامرکا می خیال سے جوسب سے طره کر ضروری ہے مدرسون بين خراب بهوايا تناك كمرون مين بجون كالليجا بهو كرتفي يثر بأنها صنب - اوراس كا افريجي انك دوران عمر پر اخريس ببت خراب بلك بموتاب راوراس طرح بجبخت كمزورا ورسعد دامراص كي زور المراطبات حاذق كاس امريراتفاق سي كدابتدا في عربيس بچوں کوعمدہ موسم میں گھلی مہوا۔سا بیر دار درختوں کے بنیجے اسی عالم تعلیم ديني چا<u>سبخ</u> جهان *نهائيت همده فصنا دا ورا د هراو د هرباغ يا سنري م*نوا*ک* لكي واسط خود قدرتي اسباب البسيعة بامون حن سے بداعلے ورج كانستو و نااور تندستی عال کرسکسی -اورانگ اعضامی و قوام کی عمین حسب منشاك قدرت كميل ورترقي بوسك اورايس متفام يقليم كال كرناجي ائکے واسطے دماغی قوے کے واسطے باعث ترقی ہے۔ ب تواريخ عالم سے بم كومعلوم بوتا ب كدجولوك زياده عمرتك زنده بدبين النول في ايني جواتي مين بهت محنت مشقت كي تفي سخت ك . بيرانبي تناب وصحت المدارس عن مين المضمون برسبت عمده اور قا بل يديجت ریکس جمامط العمرایک شخص کے واسطے بہت عروری ہے۔ کیو تک مدارس ا ورطلبام كى حالت بلحاظ تشدرستى ا دراُن كى خزا بيان ا دركنگے حلاج ا دور فيد تدا بيراس مير بنمائيت واضح طور پرمندرج بین - ۵ ۵ ۹

لگان اور کام کئے تھے۔اور نہائیت عرق ریزی کے عادی تھے ہیے میاهی جهازران ملاح-او *مرووی پیشد-* ف يس صرف بهال أياب سياتهي كي مثال لكحديثا كافي محشامهول جود منى كى فيح يس بؤكر تفا-اس كا ام منتشمط تفا-اور ١١١ سال کی اس کی عمر ہو ٹی تھی۔ ۵اسال کی عمریس یا ایک امیر کے خدشگارگا مين نوكر بهوا-ا ور مراسال كي عمر سي سيابيون مين عجر تي بهوا تقابه حب نوجوان کی عمر کی بنیا د محنت اور بنی د جالا کی پر رکھی جا وہ وہ و وطرح مزرالعمري اور تواناني اور تندرستي عصل كرسكتاب، اول تو بدن کو وه اتحکام اور توت اس سے ملتی ہے جواسکے دوران صاب کو مرا تی ہے۔ دوسرے تام فو اے کوحرکت ملنے سے قوت اصلہ اور و مگر قوليصصبوطا ورديربا بنتيبين اس كى قوت حيات عرصة كاسبحال اره کتی ہے۔ * اس کابدن پہلے بھی طرخت اور ماندہ **ہوجا تاہے** اس پر نگان غالب آیا ہے۔ بھر میجنت کے بعد میر بھ**یلا** کرآ رام کرتا ہے سیجے آرام کاس طے آپ کوحظ عال ہوتا ہے۔ اورجب بیآ رام کرکے اپنی تھی نىندىسى بدارىبوتا ب توجراس طرح تانە دم اورىشاكىش بوكرمحنت

برا ففاد الناسے - « فریڈرگ عظم شاہنشاہ جرسنی کا یہ قول ہرا کہ شخص کو مذنطر کومنا چاہیئے اورا سیرعل کرنا چاہیئے :-

، وحبب بین انسان کی جہانی ساخت کو دیکہ بٹنا ہوں آؤ گھے کو سلوہ ہوتا ہے کہ قدرت سے اسکوا کے سیاہی بنا با ہے۔ مذکہ و چھنس جو منظم المراد والماكر من اور حودا كالمراد الماك المراد الماكد المراد الماك المراد المر

(36)

انسان کی زندگی کے لوا زمات سے پانی دوسرے درجر بہت سے اول درج ہمواہے۔ کیونکہ تجربہت ٹابت ہموگیاہے کوانسا آبغیر مہوا کے دوستے دس منٹ اک زندہ رہ سکتا ہے۔ اور بغیر باپی نی کے بین

چاریایا کیج دن تک بغیرنمنید کے سات روز تک اور نغیرخوراک کے ۱۰ پا ۱۵ روز تک په پا ۱۵ روز تک په

لہندا پانی تھی زندگی کے واسطے بہت صروری ہے بیس خالفریا تی کی قدر قبمیت زندگی کے واسطے اظہر الشمس ہے۔ اور چونکہ یے لازمٹ زندگی اس فابل ہے کہ بہت علید دیگر ہے ہائے گی آمیزش سے مفرسیحت

بنجائے اور فاطع حیات ہوجائے۔ بیاٹ طروری ہے کہ اسکی کیفیٹ اور اسکے تعلق دیگرامواجی طرح معرض بجنیں لائے جامیس۔ ﴿ تام سطح ارض برقریکا ہے۔ پانی ہے اسی طرح عبوالوں اور انسانو کے بدن کاحال ہے۔ اس میں تھی قریبا اسی سبب بیائی ہے۔ مگر

بعض بنانات میں دوفیصدی کی بان ہونا ہے۔ تندرست اوی کے مرروزیس سے درنسانی کی بروز درست سے تبریلر سے قریکا سے انتیاک تورونی میں ہوتا ہے۔ اور باقی اور ذرا کی سے میرن عربدالع

- Che Elle بارش كا با في جور المامنج ينارات مهوت المن جو البينة مندراة جسيلول -اور در ما وُن كي سطح سن تكلته پريته بين - اولاس طبح قدر تي عرکشیدے بانی طبیار موثاہے۔ بنایہ اور نیام افسام کے یانی ت غدا ورعده اوصحت تخبز بص نشرط يكحس طرح برأسمان سي كرب رصا برتن بنس ثميع كرايا حبائت على طور براگريه بالن صالت مليك كے تيجروں سے اوے کی جینوں سے نیج کرے او وہ کسی برنٹن میں زمین پرگرنے سے قبل جمع کر لیاجا کے توہدے ہی مقب مهوكا ربيكين بسباا وفات البيام وناجت كدمختلف اقتسام كي حيتور خصوصًا ۔ بیہ کی مختلف ، ہلتوں کے ناوں یا برتنوں میں گزرنے سے پیخراب بهوجاتا مع - اوراس مين عضر حت بنياد آمنر بروجاتي مين - و كوفى سوسال كزير كدائس فرحمين ايا هجبيب فشم كى منعدى وبالجيبلي تقيءمعده اورامعا بمين دروبهؤنا خفا سخت فنبض لأخق بهوجآ با تقا - اور بعدازا لقوه بھی اکثر نازل ہونا تھا۔ برے برے فرسے فانل حکمیا ، ا یک عصر تک سخت پریشان بسے ۔اس و باکے بواعث کی لاکھ تحقیقاً كى - لگر مجيوصة كسب محنت بي سود معلوم بهوئي- آخر كارايك عرصه درا زکے بعد بیزنا بت ہواکہ نئی فتتم کی جونگیں کی جیتیں حال ہیں بنی تھیں۔ اور زیر بارش کا پانی مبکرائز ہو باتھا اسکے ہنعال سے یہ مرض يهيلا تھا۔اس تحقيقات بران جھتوں كے سنتھال سے احتراز ہو۔ نے را ا ا دربير د باكچيز بوصرانيد بالكلم فقو د مېرگنى - 4-غالبًا ورياد كمين من عمومًا بيني كابا ني بهت بهي زيادة

14. Julidansil میں ذمل میں دوھ کائٹ را کا انگر نری آیا ہوں اور مجه کوامید ہے کدا کر ناظرین ان کو بخور سے برباں کے اکنے آئی کا طرح صياعا مين والكريك اوران وعلى كريك والان بزار المبندكان فلا ك بالأين في ما أير ك و مرسال نواه مؤاه موت كاشكار موتيان، تناس محكوات دي سكوا سرايه إس براؤه مريد مين جو مهضیاس ایک انفشہ کے اندراندر ، ۵ آوی سرے تھے۔ اور سامر ذیل ك تحبيه طريق سيمعلوم مواتها - بدع صدورا رسيعلوم خاكرسس يا ني ميں في كان ه يا وجه كرين لائم (حونا) يا كمنت با مونا ہے وہ جا الركاك واسطيرت كافدات ادراسي وجرس بالمشور مخاكراس سے جانے شائن عدہ كئى ہے كئونك اسكے بالى ساجرا ندكوره بالاعلين شبت سي آميزيس . بد لوگ منائیت شوق سے ایکے پانی میں جائے پکا تھے اور اسے لیندکرتے اسکے قربیس کے ضیفرریتی تقی حب مہدنتہ رایس زوریرتا برصیفریک بهاست نقل کرتین سیل کے فاصلہ رہی سے مرد رابنی خارگئی- گرجہاں۔ سے ہرروز ابنی خا ومدکوایک ا نی اس تل سے لینے کے واسطے بہتی ۔ اوراس بانی میں جائے پکایاکرتی-امیی دونین ای دن گذیرے تھے کہ میت ہوا اور مالکہ اور غادمه د ولون ال عام بهونكس- اوراتيك عليه عظم يس سوا أنك كوأى مبضرس واقت مجى ندفقا- به اسپروداکٹروں کی توحہاس نل کی *طری*ت مبندول ہوئی ساور پانی

بن كوجاراً عنا -كدراه ميس أسكونت محرقير بيوكميا -ايك كلال خان سنتے اوٹا راگیا۔اورکئی دن تک پریہاں رام۔کلالنجا نہکے ہا ہے پیوٹاسا نالہ تھاجس کے دونوں کناروں پرایک گائوآ با د تھا۔ آدلی کانوں ایک کنارہ پرتھا۔ اور آدلی دوسرے کنارہ پر۔ ہ مربين كوچندروز ميس ارام بهوگيا -اوراست اينارس يكر اسكے دوروزىعباس حصّہ كا ٽؤندي گلائخا نە كى جانب آيا دخھ ، اومی نپ محرقه میں تبلا تھے۔ حالانکہ دوسرے تصیبیں کوئی فنرجبي نه تهارعلاه واسكهاس مقبيه كا نويس بتدريج وقس مبتلا ہوسے اور کوئی گھراور کوئی کمنباس سے فالی نہا . گھر باقی رہ جسکے رہنے والوں کومطلق س کی جبر رائی نم وائی- بد اب حب اس كى تحقيقات كى كئى تونهائت جانت كى يقطعكما ہواکہ کلالنی مزئیں صرف ایک ہی کوان تھاجیں سے جمام کا نوں۔ یانی عبر کرلیجائے تھے مرحیٰ سے اسی کنو مے کے پاس پائٹخانہ پھراتھا ول مين جذب مهو كركه و يسعيس مينها - اورجو نكه الخاست ك كالوك إس كالوف س يانى جركريت تف كلوال ر ہوائے اس کنوٹے کے اور کو ئی کنوان ندتھا۔۔ حس^{نے} بالی

الك معمولي مني كالمله بو-اوراك ينجح جوسوراخ بموتاب فلاليين كاايك محكماصات كرك لكادو - نكرية كلم او نبياً فو فتا بدلتے رم يحراس كملك اندركوني تين الخ مك عملاه الم جردو- اوراسي قدراس کے اورسفیدرت بھی طرح د ہوکرادرصات کرکے بحرد و۔الح اورام الجمع ولي صاف كوئله بعرد وجس برما توكوأي سليك كي تيمركا كرُّ اركه دو-ياباريك cravez و الدوتاكداسي عبرسيد بلنے زیامے بھراس میں یانی عبرد و ۔ پیچے کوئی برتن رکھ دوس میں ياني شيك شيك كرجمع موفارسيكا -انس كويئو - مُكركوئله بهي دفعاً فوقتًا يا توكرم كرليا جامعيا بدل والاجائ توبت بشربوگا . تهيشها تنصيحت كوذم نبضين كرليس كيحب مكان مي ياجس عُكِميلاياني ياكند كى فلاظت وغيره موودس بركزرات كومت سؤ-ب صرورى نىيى كرجس بإنى سے بدبوآئے وسے خراب ہوگا۔ بسا اوّات اسا ہونا کہے کہ پانی سے بالکل بد ہنسیں نکلتی ۔ اور وہ وانعی خت مضرحت اورخواب ببوتات كندى الىمس جبر فيني ارس شهرول سنخت خراب حالت میں ہوتی ہیں متعدی امراص کے گو یا کھیت ہیں۔ اور ميون يلميول كواجى اسطرت بت كيحه توجربندول كرت كى عزورت ہے۔ مگرا دنسوس کے طلق اُر سرخیال نہیں کمیاجا تا ۔ گو ہزاروں - اور لا کھوں بندگان خدامتعدی امراحن میں طریعے طریعے شہروں میں نباہ بوجاستے ہیں۔ گرکھجی اس سے سبق نسیں لیاجا تا۔ اور عبرت نسیر ع مل کی جاتی ۔ دِ ۔ ب

ہے۔ تو یہ تدا و تھرا و تھر کرتی ہے۔ اور تھیالا پریا ہوعا تاہے میلی عاد المركب مونيا في استكه ياركرني بير ول اليشيس عين سياني دُر) ہے ۔ جوالک صفیوط سخت ایسے ۔ اوجس میں کا ماورخون کی رگھی میں بہتی دھہ ہے کہا گر ذرائھی اس کونتا ش س نة مك كوائي كانتابا سوى تختيج جامية نوسخت وروبوناب مركا نی ترای ڈیک بیس نہیں ہوتا) اورخون کل آتا ہے۔ اور کو تیخ وئي يا كانتما ايسانديس س يسر جيوسكنا يجوكئي ايك نشاه ركور كو اس ملی کھال کے نتیجے پیرا یک اور تہ ہے جس میر ومبت عليه وتي المده ہماری تحقیقات سے کھال کے ن حصيم علوم بهوت بس إ-البيسيينه كيمغدوو- د ۴ ساروغنی غدو دسه سام ناخن اوربال- ب لیب نیہ کے غدود کیلئے ہوئے اور گندہے ہوئے تلیاں ہیں جو وراخ الى ڈرمک پرہیں جن کوم ، قريبًا بالكل دكها الى نهيس فيقت يتخيينه لنظايا كيا بدن پر فیمر بع اینج ... به سے ہے کر. س زیاده مسام ای تقول کی تبلیوں اور پر کے کو وں پرید

John Sugar

があれ

موزم

معلقة بي - ف

لىزاسب مىلى عدە قاعدە قابل على بېروسكتىك كەپىلى بېلى الىنان سىردى بىر مەنىتەرىس دودۇنعەنىلەن ادرگرى بىر تىيىرى دى

انشان سرد می میں مفتد میں دود فعہ خمانے اور کرفی میں میسرے دن بھر کھیے عصد بعد اگر کسی تھم کا حذر نے الاحتیام و توسر دی میں مرسفی تنین متب

اورگری میں ہرر ذر منانے کی عادت فحالے۔ ب

گرم بانی سے شانے کے میدسردی سے ہیشہ بھیا جا ہیئے بیش لوگول کی طبعیت قدرنا اسی ہوتی ہے کہ نمائے کے مید دراسردی لگی

اور کم از کم زکام ہوگیا۔ لهذاسب سے عده طریق بیہ کہ ہیشہ رات کو سونے کے قبل نہا و ۔ اور کھر کھا نا کھا نے ہی سو یہو ۔ ناکہ سردی سے

سوے علی بها و - اور چرکھا ما کھا ہے ہی سو بہو - ما کہ سردی سیے نفضان اعمانے کا کوئی احتمال نہ ہے - ب

بیماروں کے واسطے بشرطیکط بیب عالت ومرابین کی تغییت کی گیر معید وسات ھے سدھے مراہ ناز میں مدت سے الدر حالات

مشورہ دے تو۔ ﷺ سے ہے، مطابق فارن ہے مقیاس الحوارت ابن میں نہا نامفیدا ورساسب ہے۔ ہ

والدین کوچاہیئے کہ بچوں کو ہمیشہ نہاں کرکوئی کپڑو دیدیں بدن ننگا نہ رکھیں۔ چ

سرویانی سے منا ناصحت کی برقراری وراستی ام کے واسطے اس میں شکٹ میں کہ مبت اچھاہے اسکین میکن ہے کہ بسااو قات معطی سے باحد

ا عدال سے بڑہ کر منہائے سے خونناک ہوسکتا ہے۔ جھے سے کم جوارت سے پانی میں دمطابق فاران ہمیش مقیاس الحوارث) صرف و شخص

شائے جو پر کے درجہ کا قوی الجشہونہ

سمندرس بنانا ہماری صحت کے واسطے کیا بلحاظ اس سے کہ

Sold States

ے سے اماعن بدنی مکی انہیں یا سکتے۔ اور دور ہوجاتے ہیں۔اور کیا بلی نظاس کے کہ اس سے کمزوری دور مہو کر مدن میں تواٹائی اور تندرستی آتی ہے۔ ہرطرح مفیدا ورحت نجش ہے لب ساحل سیر کرنا ا در نها نا میمندر کے کتارہ کی ہواخوری سبت ہی فائیرہ مجنش مہیں۔ اور موسًا بحول كے تى بىس تواكسىر كاحكم رصتى بىس - ف لیکن اگر کوئی شخص کمزور ہوسمند رک نیا سکتا ہو۔ یاسمند رکے ردیانی کوبرد ہشت ندکرسکتا ہواس کے واسطے برھبی فابیرہ ہوگا کہ وہ عربس گرم یا نی کرے اوراس س نماس کواس منا ہے۔ كَفَاناكُهاك كے بعدکہ جی نها نا نہ چاہئے کہ فحے الفور کو أی سخیت یا و رزش کرکے جب سے بدن پرکسی ناکسی طرح نگان ہمو-ا ور مذجماع معین قبل اور ناعین اس کے بعد را ورنیز طالم ستورات کو ہبت بیوسی اور معیفوں کے واسطے یا توگرم پانی نانے کے لئے ہزا کا المجه مُعْنَدُ الْمُرْصِينِ كِي حرارت هج مطابق فارن *مُبيث مقياس العرا*رت سے کم برونی بیائے۔ بد نصبی زاج کے لوگوں کوجہاں کے ہونیکے سردیا فی میں نہانے اخزاز جائب البتة توى الجنه لوك سردياني سے سائت بي مروه بهي معقول حتياط كساتم- 4 جهرون يرلكان ولك يودرا وربال تكن والي مركبات سيآء

خنے الامرکان بر**ہزواجب** ہے اول الذكرميں غالبًا مسيسة ہوتا ہے جو

يهض عند كوس سي بت نقضان موثلب ساور

علد كاكترام احترص سے بيدا ہوتے ہيں- اور قريبايي عال آخوالذ النيان ابني قيام ستى جدوجه بيرجس قدر سلح بهتعال كرناب نيبر باس مجی سب سے صروری ہے ۔ اوراس کی صرورت خاصار قطب نمالی اور شطقه با رده میس معلوم برونی ہے۔ اور دلمان ایشان اپنی تمام قوا وحس سیتی اور سس سندی سے اپنی جد د جہد میں صرف کر تا ہے۔ وہ قابل محومام طورٌ النَّاسُ بِالِّبَاسِ يُك من إلى اللَّهُ عَلَيه معطابق ننیں سمجھے جاتے۔ نیکین ہی ہیں ایک بڑی زیردسن^{دا} نائی جری مونی ہے ۔ لوگ گواینی فلطی سے لباس کوافلا قی اورزیبائینی لمحاظ سے ننائیت صروری خیال کرتے میں۔ اوراس کی مہی غرصن عامیت ينبين ميونجيني- مگراس كاصلى مقصد سها تسصحت برقرار ركھنا -اور ربدلعمری ہماری دسترس میں لا ناہے را وراس محافظ سے سکو دیگرلواز ما یں صروری شمار کیاجا تاہے۔ د ا نسوس ہے کہ لباس کے الی فرمن فائیت مک ندہرو پنجنے کی وجہری ٥ وكيون ب وزيت الشياب في بهان يغيت الشعروا مخصفا ب - 4

المالي

مال کیمیں سکا فنالیس رکھنا۔ له کھانسی کام اور نزله عود کرآنا ہے۔ به جاليل مال كالبد مراكب شخص ك واسط فلولين بن كالما رکھنا بہت حروری ہے۔ اور نیزان لوگوں کے داسطے تھی فائیر جنش ہے جو کمزورمین -اوروه قوی الجشنه نهیر مین. « سردی سے بجنے کے واسطے علے العموم عددا دن کا پارہ بت عدہ مصر مرح سردی سے بچنے کے داسطے لباس کی منزورت ہے اسی طرح گرمی سے بجینے کے واسطے خاص لباس کی ان مقامات پروٹروٹ ارتى سے جومنط غذھار دہيں واقع بين - دہوب ميں سيے عرد لباس فيد رئك كاس اسك بعد هورا - بجرزرد - بجرشرخ - بجرنيلا - اورست بدترسياه- اورحب ومهوب منهو توجيندال رناك كالحساظ كرنا النروري نيس- ب حب مرد بواس بجني فرورت لاحق بو تو عيمو اور رارس Mark To I وتعامل بن طرہ کرمفید میں ۔ او آئی لباس اس سے دوسرے درجریرے - اوراس کے بعدرولی اورسوتی لباس ہے۔ اون کے لباس میں بہت کیبینہ جذب ہو سكتاب- اورنيزاس سے صاحب بياس كو زكام وغيره بوت كا بحي خطره نسب سادابدن كساقد فى للكرز كام ياز لدلاحق موجاك مد صحت كاست زبردست اوربنائيت بي مقبيب كله برسيه كدركو الله مرادم رور که دا در پیرون کوگرم-اس پر داکشر بلیاب-ا بیم- بی - یا نفظ رطولان كالمرام برات بین در اورخشک بیف این سرکوسرد رکھو۔ بیپروں کو گرم اور 14 14 و د يون كوخشاك ا - ١٥ ربريكي كبرون سيهيش بوركيونكه اكثررنك برالوده بوتيار

w division

طرن کھے خیال نہیں کیا گیا تھا۔ گرفالیس ایک شہور ڈاکٹر نے انگات الا میں اپنی رپورٹ سے شاہت کردیا ہے کہ ایک عورت کی گردن اور جبرہ پرز ہرکا از ہوگیا تھا۔ کیونکہ اس نے ایک شرخ رومال جوانیا اُس کے ساتا رفکا ہوا تھا۔ اپنی گروسکے گرواس نے لیٹیا تھا۔ لہذا زباک وارکیٹروں سے ہمیشا جینا طور احب ہے۔ اور شرخ اور نیالاز کا خصوص کا بجول اور اُن متورات اور اُن مرد دل کے دسترس سے با ہر ہونا چاہیئے جن کی جل میں ہیت جس ہو۔ نہ



میں پیلے کھی چکاہوں کہ نین قدرت کی ایک نمائیت و نشمندا رہنمت ہے۔ اس سے قوت حیات کے احراف ایس اعتدال ہوتا ہے۔ اسکی وقاعد گی دور یہ نی ہے۔ اور حقول تقویت اور استحکام ماسل ہوتا ہے۔ بیداری اور نمیند ہماری اخلاتی ہمتی کی منزلیں ہیں۔ اور اس طرح کو یا ہم روز شئے سے خوشتی سے الا مال تو لد ہوتے ہیں۔ اور سرصبح کؤئی ساخت کو یا ماس کرتے ہیں۔ ن

الامیدند به دتی نویه قوت حیات لگا تا راحار منداوریه زندگی کامیدیم متفرکیا مصیبیت ناک بنجا تا- ا- ادر بهاری حیمانی اور فرسن دو لو سهما کمیسی ناشاد بهزمیس - اِ - لدندا نبلسفه کافتو اس مین الضاف اور صواقت المناور

oslice of the state of

2 Lin اوراس کوسیا آرام اس کے پورے فہوم میں عال ہو۔اس کو ذیل کے فواعد يركار بن مونا جاسية:-ا حلی مگرانسان سوے وہ شور وغل سے پاک ور تاریک وی چاہیئے حبی قدرہمارے اعضامے وقوئے پر میرونی شیاء کے اثر کم پری Sec. اسى فى رىم كىمل آرام مال بوگا-اوراس سى معلوم بوسكتاب كەستو وقت كمروسي روشني ركهناكس فارتضرا ورائرام ميس على انداز ب ا _يوبات إدركهني جاسيك كدخوابكاه ده طبيب جمال بمرس المره كرابنا وقت بسركرت بين سيف اس قدر عرصه تككسى او عكر بندي الم المناخوا ليكا وسي فالصل ورعده بهواكي أندورفت صروري سے-اوران زمي To you will see ہے کہ برای فتم کی خرابی سے پاک ہو۔ سوٹ کے کروملی بیت ملّ برونى چاميئ برفاص دابند بونا چاميئه ون كونداس سي كوني تحض رہے اور نداوس کوگری بیو بیخ - اورسوارے رات کے معیشاس کے ورتیجے المفارسة بابي - + سم -رات کے وقت کھا ناتھ وڑا کھا ناچا ہیں اور صرت تھندا کھا

كها ما جائية - اور كيرحند كمنشد بدرسونا جائية - 4

كمانا راشاكا

م رسوتے وقت السال سی اسی طح نرلیشے کی جس سے بدن کے عضروب جانس ملكه بميشرت سياليط وسكرى فدراو سيام واست ا در کو ای خرسونیس مضرفیت نهیس موسکتی کدانسان آولیم جمایس اورآدا لیٹا بسے۔اسطح بدن میں ایک زاویہ نجا تاہے۔ بدن کے صندزيري من دوران خون رك جاتا سے -اورلنيت پرست و يا واور رور پُرِنا ہے۔ اوراس طرح ایک فاص غرص ندیند کی پوری ندیں ہو

جب وس مبع جرے سامنائی سے نقاب

of the control

100 C

بنشا بحماره اس ك نوكاعا لمكونات شام كوسونا سوير المعنى كوا كمناب ينب في فرا فرائع ولي مرتمن دل کونترے نفیتی ہے قوت اور جیرے کوٹاب ﴿ بورکے ترکے کا و گھناخوب سے اسے نوب و خواب سے اوتھ اورا و مفاجرے سے اپنے تو تقاب راستا مسيم بوتى ب يحسر كوكر وفع بوناب شب وشير كاسال ع وناب منتشربوتاب نورسي حب عالمرك زيده روشنى كاو كيات عالم بروش فاكر والهدوا حباسيدى سى كالمسلق بعداغ وبرس باسمن كافرنش موجا تاسب برروش تراسبه قوت دل سس يات اليس يتمار بيخ وثناب ما تکتے او کھ کرسح۔ کومیں فداسے مرعب لئونكه اس ساعت وعاموتي سيسب كي سنجاب جوش میں استے ہیں کرتے میں کلیالیں تجے۔ کون ہیں پرندسے جس قدرصحو ہسے کے راعقاب ، قدرت مق كا تا خاسيرين للمنس كى ب برك الل من الل عرفان كوورفقات كتاب ا

منز بدلعمر

مع صادق صدق كاركهتي سيرد مكيهاس وتت كي حب فيل المج فيسرر كهناب سريرتاج زربي أفتأب مضييننهٔ ول مركدورت سے كداس صبح کومہو تاہے صافی اور خالی جوں حیات ہ ون نکلتے ہی جو نکلے سب کو گلذار کی۔ نید جدیدہ نازگی شبحار کی دیکھے گلون کی آب و "اب و فكرش سيصبح كوبهوت مين جوعذب البيال ان کومبوسنے کا نهیں والمددوزخ کا عذاب، طبی دنیااس مرتفق سرکی وطبیب سے پہلے نیند کی مای ہے ا وراس کی خاطرخوا ه اورمونع خومش کی تصبیل کا طریق و تدبیر دریا فت سے کا متام عالم اس کا ابتا کے منون احسان اور مربون منت ہے ا جس قدر طیوان مم کودنیا میں نظرات میں۔ اُن سب کو ۱۱ رام کی صرورت ہے -اور اگران کو آ اِنع میر نو ہو تونیتجان کا زوال ہو ناہے مثلاً توت ذائقه جوخوا وكسيسي بي تبزيبوا ورز بردست بهو - الرعرصة ماك يتوانز استغمال کیجائے اور آرام نہائے - توکند ٹرجائے گی -اوراس کی طا رف اس طرح بحال ربيكى كرفيند استفال كرك است ارام و ياجان بیی حال انشان کے ویکر توائے داعضا سے کا سے مصیب وقت ا فوث باصره - قوت الاسدر وغيره 4 الرام دوشم كاسب ايب فروعي اورايب فرضي اوربير دونوت كم

الموالم فرايح

القروري الم م رو لر و لر و الما ما ما واسطار المحادث في محنث المناخ ت میں اور نازہ دمہوت میں اور نیر ء راس سيرميس ان کو درزن عال مہوتی ہے اوران میں نی وجالا کی اور ضبوطی پیدا ہوتی ہے۔ بىساكەتىكى بيان بوجىكائ جولوگ دن كوسوتىمى اوجا گنتے ہیں وہ مخت صرراً محل تے ہیں۔ دن کوسونے کے باع ئ معلوم مرد تاسب ممنه كامزه خراب ببوجا تاسب واورشام أ ت جینی اور پاکندگی رہی ہے۔ سوائے صرورم کے گرم مالکے كها الكهاني كے بعاصان تك مكن بوسك بھی قبلولد نذكرے ركيونا اس کااز سخت صفح ت ہے۔البتدمیانہ عری کی بعد جبنداں فابل ي بيغوض بي كرانسان كي حس قدر قو رف ہرچکی وہ یوری ہوجائے۔ اور لوگول مسان كې فخلف حسماني اور د ماغي حالتوں مرخصر مرونا. ی ابتدائی عمیس جونکاعضائے وقوائے کوروٹید کی منتی ہے ۔ اوران میل عال بوان ہے۔ اس نفان کے واسطے وستک ہونا ہے اور جمال تک ہوسکے ان کو زیادہ نیسند منی جا سینے یہی حال بہارونگا ہے کہ اُن کو بھی بجوں کی طرح عوصہ تک سونا چاہیئے ۔ کیونکہ اس طرح

رستی ہے۔ اور علاوہ ازیں ایک عرصہ ب نابت ہوجا تا ہے کدان کادوران حیات اس طرح برنبت عامرتی عده قدرت کے بہت کم

بيوكيا ضارد

جواوك قدرتي طور بركم سوف كعادى تصليني ان كوكم سوس لكيعت نبيس معلوم بوتي كفني وه غيرهمولي ذلم نت اور ذكا وط تھے. جیسے اکبراغم خونس کھنٹ کا ہویا کر اٹھا۔ فرداک عظم ورڈ اکٹرنے

میں اور تبولین اول شا وفرانس جو ماننج پاریج کھنٹے سویا کرتے

به می مرام بلغی مرام

والموقاب

الم الماري

علوگ کوشھی زیادہ عرصہ کا سرے کے عا فقسم کی منو دگی کی حالث بیداری میں تعمی ایک فلسفی کمتناہے کرالمی ورپوری عنی میں تھی وہ ندیند ہے کہ الشان كواس ميس كوني خواب نرفظ آسے -كيونكه خواب اگرد كھلائي دے سے رصبیا کہ بہلے بیان ہوجیکا ہے) دل دو ماغ کومعلوم ہولا ہے مارام بین متاہے ۔ وہ برا براین اپنے کام میں شعول ہے ۔ ا ا کا اور سفی گھنا ہے کہ کوئی نیند بغیر خواب کے نامکن اوراس کا بنا منزبہ ہے کہ گرانسان ایک آ دھ کھنٹر کے واسطے ہی سو ورزوا کسیری محنت سے تھا۔ کرسوئے۔ اور قریبًا بہوش الراہے مرّ ناخواب كوني نه كوني عزور ديكھے كا مخواہ وہ اُسے ياد نه رہے تو يہ اكة لوك نين ميس اوه كركام كمياكرت مين- اور مرا برسوت رميت ہیں۔انگلستان کے ایک کونٹی میں ایک ہرکارہ ڈاک کارہنا تھاجے عطاصباح جندس ك فاصله يرابك كاكؤتفا- ولان واكسيا أبوا فغا بينانچاس كوعادت موكهي تضى كدرات كواليك دو بجيسو. وتط عنى عقيلا واك كالبيج برلادًا - اورسوت سوت تت مير مالايا زیرا ہے بیکاڑن کے ناکے پرجولب دریا دا قع تھاجا چیجیا۔اور

اس طرح لاور من ٹرمینیک کالج کے بور ڈنگ ماؤس میں جندسال

اعرصكر راكدايك طالب علم تفاج رابت كواكب دو بحاكثر سوت سوح

ەپاس بېونچاس كى ئىلھىلتى - ز

مزيد لمم

بشر پرت اوظ کر با بزنکل جا تا - اورگھنٹ آدھ گھنٹے ہیرکرکے بھواسی عالت نواب بس آکر سورتہاا در میج کو بخزاس کے کہ وہ اپنے سیرکو بطورخوا کے بیال کرسکے اور کھیمعلوم نہ ہوتا ۔ نب

عموًا ابساد تيه أبياب كربولوگ خصوصًا الالبطم رات كوعرصه يك د ماغ محسنت بين مسروت مينته بين راگر يبيله بيل اس دقت اُكن كو

ندیدائیے اورو داوس کوروک دس تو غیروہ حالت پیلاہوتی ہے۔ اصطلاح حوام میں نمیندگا اُڑھا 'ا کہتنے میں - لاکھ کوششش کر وعرصہ تاک

المنید نہیں ہونی خالی کر کیے لیکر کوئٹر گونید ندار دریہ جمح الشان کے واسطے سخت صرح جت ہے راس سے اکثر حنبون مرکی اور اور ایسے ہی ملک

امراص لائق ہوجاتے ہیں۔ دماغ بالکل مریکار پڑھا تاہے قیبل از وقت

بصارت جواب دبيتي باورجا فطربالكل مدود بوجا كلب - ٥٠

اگرسی کو بخوایی کامرض ہو تواول سے عدویہ تدبیر ہے کہ وہ خص نمائیت باتا عدہ دن کو محنت کرے ۔اور مجررات کو اسے خوب آرام دہ

نیندائے گی۔ لیکن اگریہ بیخوالی کسی اور وجسے ہو توکسی لائق دفائق حکیم یا ڈاکٹر کے منثورہ پرعلی اچاہیئے۔ اور علائعمرم عمدہ نبیدہ کا ل کرنے کے

واسطے اس فاعدہ برم بیندعل کرد کسونے سے فبل تھوٹراکھا ناکھا اُے۔ ا

حضرت ملیمان کا نهائیت داشمندا ندتول ہے کہ" مزدور اور مرمنت ان اندوا کے تینید ہمایششرین ہوتی ہے خواہ وہ کم کھائے خواہ زائید' اور

اس میں شک ہنیں کہ معنتی اومی کو جو من کا حظمال ہوسکتا ہے بخواہ مرکز ہری من میں معنوی علائق الکا بند ہوتا ہ

يه عبوكا بى كيول نهرو وه بم كوعاله موم بالكل نبيل بتوامه

يهاري بس اگزميندمذاتي بهوتو مركزافيون عبنگ وغيره منشيات سے

اري برام

118

المحاد

10.9,00

منائيس

-604126600

ہیں نافزار کر نا چاہیے۔ البنہ اگرایسی ہی ضرورت بڑے تو ہیشکہ طبیسے مشورہ کرکے اس برعمل کرو · ﴿

> باروا) وزديم به شادخان آباد

وہ لوگ سخت فیلطی برمبی اور پر سے درجہ کے خود لینے اور بنی لؤخ اسان کے وشمن میں جو قائل میں کہ ننا دی کرنا اسنان کے واسطے ایک مصیب ہے ۔ اس سے جہاں تک ہوسکے آدمی برخیا ہے ۔ اورا بنی عمر بقول خودان کے مرتک و نبیا'' میں بسر کر ہے ۔ ایسے لوگ صور لینے اور بنی لؤع السان کے وشمن ہی نمیس میں ۔ بلکہ قانون قدرت کی خلات درزی اور نیر خدائین الے کے احکام کی خالفت کرتے ہیں۔ پ

ہی حال ہے بسلما ہوں ہیں روائیت ہے کہ عورت تطرت ہو معالیت ام کی بائیں سیلی سے بریدا ہوئی ہے رحب سے مراد ہے کہ یہ مروکا ایک جرہ کو * شادی کوخانہ آبادی کہتے ہیں۔ اور واقعی یکھیک ہی ہے۔ ایک کامشہ ورصنف وانت نگائی ارونا طابنی ایک کتاب میں اکھتا ہی

سنسكرت ميں عورت كوم وكا أول كها كيا ہے - الكرنرى ميں تبى

لەخ خض سارى در شادى ئىدى رادى ئى شال راج جىكى كىلىك ك عالىندان سے جىس كى عارت بىت عدد سے مگرزكوني اس بىس كىمىن

ہے۔ اور ندکونی اس کی غدو برداخت کرنے والا اوس کوصات سنتھرا

سن ورخیت کی مرمت کرنے والاہے ۔ وہ فالى يرام ولهد -بالكل ويران بن موسمول كي تغير تندل ز ماندکی زومیں ہے۔اور کو ائی جاند ارابیا نئیں جواوس کو محفوظ رکھ کے غرصن يمكان أي طرح ويران ثرابيوا أمهته أسنه بالكل خراب موكرا ور تُوٹ بھوٹ *کر بر*با دہمو*جا تاہے۔ اورایک اینٹ بھی باقینیس ترتی ہ* فن طبابت كاوعوا بے كشادى كرناباعث تىندرىتى و إسائين ہے۔اگر قوایے قدرت کو ہم چھی طرح جائیز طور پر متعال کرلیں تواسمیں س کوشک ہوسکتا ہے۔ کہ ہم کوسراسرفائیدہ ہی ہو گا جس طرح ہما ہ قوا کے کثرت استعال ان کوخراب اور بریا دکرو تناہے۔ اسی طرح أن كوايك عرصة بك استعمال ندكر يفست بينست اور مجد ي ميس واور بالكل كام كينيس يتقدوه النان كوشاوى سے دراس دنیا كاسچاحظ مال موتا جانتا ہے کدزندگی کیاچنہ وینا کسے کفتے میں اس مرک طرح مراوتات کرتے ہیں ؟ اورکس طرح اس کو مختلف عالات وہر ين بم السك العمطالة ت كرت بي ؟ ٥ السنان ومنياملين فوالكسيبي بئ زنك حالى اور صيب مير مهينيا بهوابهو مخوا مكيسي بمخفلسي اورؤله نشاس بينازل بهو اوريسي بيسمني ت كنجيب ديابهوام وحب تمام دنيابيس عبسرنية ، كرنگ ب - كوئي هي رد کارا و رمعاون ظرنس آنا-جدبرطانات بایوسی اور ناامیدی أنكيس وكلاتي بس اوراس طرح شام كوتمام دن كي ريخ والم مايوسي اودا فنوس ادر بخ اور ذلت كا بارسر برليكرخت وما نده كريس آتي

فنارهاكم ہے۔ اور جہان ہس كوتمام دنیا كے مسرت اور شادمانی حال ہے - اور ایمی وہ وقت منس کا اسے کہ بداس نیاسے تاکسمور خودستی کرلے۔ اِ۔ ب ہمانے ملک میں افسوس ہے کہ خاص شادی کے سخولی مميان اورعيب لاحق بونسيس - خاندانو تباه وبرباد موجلت بيس اسفلطي او رغفلت كانترنده وت مال وودلت اورا قتدار پرہی ٹرتا ہے۔ ملکہ اس کے بُرے ما کج ى طبح قهر دابى سے كم نبس بوتے نسلون ك باتى سے بہي اور ملاوقات اسی وقت خصت پوتے ہیں۔حب خاندان کی جنج ک رك اس كے الخرى دارث كوكورس كلاديت اس - إ ف ننادى كرتے وقت ہما سے الم نكك اكثرابيين فورا أي كا خيال كرنے من رونياا ورانسان كى زندگى اور تمام خوشيون ورۋ ا بخام عجماع أب - اوراس فرعن كے يوراكر لے كے داسطے بنرداری ہی میں خون کا بہت ہی قوی شبہ تا ہے شلاً چپازاد اتی راد جائی ____ امون راد بھائی ___ میں شادی دی جاتی ہے۔اب اس کانتیجہ کیا ہونا ہے ؟ ﴿ اول وَحْتُ كُرُورِبِ

وتی ہے۔ وائم الرفین ہوتی ہے۔ تن رستی کی بوسے بھی بے بسرہ ہوتی يخناز بربر برص ٔ دا ورا ورخون كى خرابيان لاحق بهوتى بين - اورا ولا ایک وبال جان- اول تومان باپ بېراور نمېسنارگرخوش مشمتی-ہی اوخود اپنے پر بنجاتی ہے۔خود عورت وخاو ند کو متعد ماحق ہوتے ہیں۔ اور زند کی عدورجہ المخ ہوجاتی ہے۔ وولت توہ کمجا**ن** ہے۔ مگر ترزرستی صبیح بے بہاونغمت عطیہ قدرت کودانے لگ جا آ ہے۔ اور اسٹجام کا رنسائی قطع مہوتی عموً الصغر سني شادى كردى إلى ہے۔اس سے بڑہ كر مثنا كيكو ے سے بھی تئمن الشان کے حق می*ں کوئی بدی نتیب کوسکٹنا کہ*وہ ا^{کٹ} مع روكاس كانتجيهةات ان بیں سال کی می عمر کو بہو تھی سو برس کے بڑموں سے بدر مو كمت - مذاعضا ب وقو الصين جان - اولا داسيي نا اورنانفس ہوتی ہے کہ دو تھی دالدین سے سی طرح کثرت امراص ہس کمنہ ستے۔ گرا وجوداس محجاتا فیکھاجاتا ہے ایک عام خبط ہے بريين ايك طرح ديناس المحصنيس كهولي كهبروي صاحب موجولان إ ہما سے نوجون خلوت جمجے کو باعث فحر سیجھتے ہیں۔ حالا کا لہ بر فرندس مونا جابیتے سم اس مقع کواس ناسینیں محصتے کریا کہ اصل شریج کرس کاس فلوت صحیح کے باعث افخر سیجنے سے کیا مان ازرد مَسطب لاحق نهر تفريبين - نگرنان خوداُن نوجوانون سے ونت كر لوهنيهون بي اس كا وروكيا البيري ا وزوش سي الم

といういい

souds.

がゆいしいかってんのまいいか

نوجوانول كواس بس ملاش كرمانندس برمي كالمراجكل. • • المين ازكم السي تخريه كارسي ل-شادی کے وقت مرد وعورت کی عمر کا بالکل کھاظ شیس کیاجا آ ه مهال کی داور بیوی صاحب کی عمر مواسال کی یامیاں بھی نوخیر بنیس سال کے نوجاں اور بیوی صاحب مال سے زائیر اَس کے بربا دی خبش جوانز ہوتے ہیں وہ قاطع بات مهونے میں توکیا الشان کوزندہ درگور کر دیتے ہیں کسی طرح ميس انجى شادى كودوسال بنىس گزرتے كىمياں كاجنازہ بندہ ا بید داور بیوی صاحب سوگ کررسی بیس - با بیوی صاحب را عدمهي -اورسيال التمواري سيم صروف-! ف اوراسى تفاوت لم كانتيجه بولب كداولاد خناز برروق ير وغيره لهاك المراعز بيس متبلام وتي ہے - اور مخيف البدل اور كمزور اورلاغ ہوتی ہے . فنا دی گیتے دقت محت کامطلق خیال نہیں کیا جا تار ندعور**ت** کے والدین کوخیال میوناکه آیامرد کی محت اور تندرستی میں توکسی طرح فرق نهديں ماور دمرو كے والدين خيال كرنے كه آيا عورت أتھي طرح ت اورام رصن سے بری ہے۔ اوراس غفلت کا نیتجہ یہ ہوتا ہے وحة فليل يمين فرنقين ايك دوسرے كى طريت سے خت لكاليف می تے ہیں۔ اور بجائے اس کے کہ فریقین ایک دوسرے کے واسطے

ف است برست و اعت تطبیعت بنته اس کنونکه ایک ووسم

ي عاري من علاوه جهاني خدات ال وزربرط و عفضان ألفا تا

ا چرنا ہے۔ ÷ اس لحاظ سے مرد کو خاص کراحتیا طان زم ہے۔اس کوچا ہیئے ک

پہلے بنی اُن بے صنباطیوں برلظر کرے جواس سے عقلت یا لا بروہی کے باعث یاجوش جوانی کے دیوائل میں سرز دہوجکی ہے۔ اوران کے

ہے باحث یا ہوس ہوای ہے دیوا می باسر ارد ہو ہی ہے۔ اوران سے تی گئے برغور کوسے میچوا بنی حالت کا ان سے آھی طرح اندازہ کرسے -اوراگر اوئی امرامینا اسنجش نہ ہو توکسی لا ایق حکمیم یا لواکٹر کی طرف رحوع کرے -اورکھیم

فنادى كااراده كرے مقول شيخ سعدى عليدالرشت ر

مروبية أزما وُونَكُه زن كن - ف

لہٰدا مختصر طور پر ذیل میں جہندا مور و رہے گئے جاتے ہیں جن کا شادی کرتے وقت خیال کرنا۔ اور جن کی تعمیل کرنا ہرایک بشر پر جس کو خداستے عقل ملیم عطافر الی ہے۔ فرص حزوری ہے۔ اور یقیس واثق ہے کہ خصر کا

ابنی ذیل می امور پر کا رمبند مہو سے سے انشان پروہ نساک نمائج لاحق ایم دیل می امور پر کا رمبند مہو سے سے انشان پروہ نساک نمائج لاحق اند مہوں مجے جن ہمیں ترج کو یا ویٹا ایک سرے سے دوسرے سرے تک

مینلانظراتی ہے۔اوروہ امور بیہیں نے۔ مینلانظراتی ہے۔اوروہ امور بیہیں نے۔

ا مصغرستی لمیں کھی شادی ندکرو۔ پ

ا سقریبی طریز دا قارب میں جمانتا۔ ہو کے شادی کرنے سے

پر ہنرکرو۔ کیسے خاندان میں حتے الام کان نثادی کر وجہاں بہنا را خون کا بالکل دور کا بھی کسی شم کا تعلق نہو۔ اور خصوصًا اس و فت حب کہ

ل رسال البواني ديواني مي الصفهون يرفاص بحث كي كئي سے- اور بركتاب

اس قابل ہے کہ ہرایک نوجوان قبل اس کے کہ اپنے آپ کوجوان سیجھے۔ اس کتاب

كارش درى كاليك مطائع كرا الم

سارئ مرشاوى منى بوكسجى مجول كرمجى طويالع منهيس بوسكناب



مكاك

مزرالعمری کا مضمون بالکل ناقص مسے اگر بیا الیک کنرخرامیو جرکا ذکر ندکیا جامی - اوروہ اکثرخرامیوں کی حثر ہمارامرکان ہے - اسی مکان کی دجہ سے اکثر ایسے متعدی امراص تھیلیتے ہیں - کوانسان کی اِن

العلام رواتين ١٠٠٠

عام طور راکٹر لوگ ایسے ہیں جو کئی ایک وجوہات سے ایسام کا نمیس علل کریے تھے جوم طرح مفیصحت ہو۔اورصبیا جا ہیئے وسیاا مرا

اورخرا ہیوں سے پاک ہو۔اس میں کیجیشائندیں کہ گو وہ اس قابلنی ہو لیکن تاہم اگروہ تو اندخفظا صحت پڑھل کرنیگے ۔اورمکان کو اپنی ڈوا کی روسے اچی طرح و کیے کواس میں راکش کا مقد کرنیگے۔ تو کیجھ کلام نہیں

کربت می بیماریوں سے امن میں رہنیگے۔ اوران خطرات میں مذ <u>چیف نگے جن میں مجالت دیگراگر</u>وہ قواعد کی بابندی ندکرے تو مینس طابتے ہ

فالص ہواا ورفالص پانی کا حب قدر صحت پردار و مدار ہے - وہ پہلے بیان ہوجیکا ہے - مگر علاوہ ان کے سکان میں رہنے سے قبل اس کے زمین ۔ قرب دجوار کی زمین محل د قوع - اوراس کی ساخت کاحد سے وہ

رین برب و به اری دین می از و می ایسان می است استان می است استان می ایسان می است استان می است استان می است استا کاخیال دکھنا خاروری ہے۔ کیکونکہ ان سے اسباب مغید موت میل معدد امرددی یم.

ار تا ہے۔ اورخواساں اس ہونی ہیں کرانشان کی جان جا ناان مقابل کوئی ٹری بات نمیں ہے۔ ماسوااس محصنعدی امراض کی ببياليش بست كمجهد شركور بالاخصوصيات مرحمه

مثلاً حن شهرول من مندر با دریا سے ندر بعید نلوں کے بانی آباہ ان میں اس مرکا بہت خطرہ ہوتا ہے کہ مباد انتھی سی نالی یا بدر غلاظت ان لوہے کے نلوں کا سینچ جا سے اور باعث خرا بی ہو۔ اور مروي سيل سيا بواسي جهال الي نلول كى تفاظت بخولى صبى عابيني نبيس كي كني- بد م_{كان} كے شعلق قواع ده فطار محت كاخيال نه <u>ركھتے ہى سط</u> بی

ە ذرابعە سے بىلاد قات اسمال تىپ ئىحرقە - ئونتىچىرىلاد ولىيىے قىلگە

امز بھیلتے ہیں۔ ذہ

لیں ہے کے کسی مکان میں بہنے یامکان بنوانے سے بیلے فی الى طرف توجه كرو - دىكى كەركان كے ياس جوكتوان مصحب سے تم الى فى ے کر ستعال کرلو محیراس کے قرمی ترکوائی الی یا بدرروتو ہنیں - اور

ارخود متم كوكنوال كهود ناطيرت تواس امركاخيال ركهوكه كنوان اس مقاً كاي لهوداجار يحس كي قريب كوئي بدرويا نالي مركزنه مو- بد

مكان كوهي طرح ومكيه لوكه آيا اس بس كهيب ني ياتري تومنديس

ہے۔اکثر مکان ایسے ہوتے ہیں جن اس بی بیت ہوتی ہے۔ زمین تر رہتی ہے۔ اور ایسے مکان مرص کا دائی گھریس - اگر مکان بنوا و تواس امركا بجي طرح لحاظ ركه وكربهواكي آند درفت بخوبي بهو ممكان مركسي عظم

ن درسن ملے - اورس مکان من کی ازی ہو برگزاس مس منے

روسمجھ لوکرتم حووبہاری کے تھومیں جہمان رمو کے ۔اگر ایسے م مكان كى صفائي كى طوف خاصكر تؤجركر و - ويمحيموكه اس بين اليال قسم كي ہيں خود بھي مكان بنواو تواسل مركاخيال ركھوكه تالياں نها.. بخته مونی چاسیس - ان بس نه اس فدرگنجایش ره سکے کیگندگی اد بس*ت* رمین میں جذب ہوجائے اور نہ کوئی شکاف ان ہیں ہونا جاہئے ۔ ہمینة نالیاں جہانتک ہوسکے ^ولہواں ہونی چاہیے۔ اور بھی مکان میں گھلم نالی نه رکھو۔ کیونکہ جواس سے بدبو دارگیس نکلتی ہے وہ اورسلک ام وخيرسب سربره كرتب محرقه بيداكرتي ہے جو بجائے خود ايک جان رقاطع حیات شدی مرض ہے۔اس کئے یہ امرانزمی ہے کہ نالی او ہے جھی طرح بندا وجھی ہوائی ہو جس سے سی شم کی بدبو خشے الام کا نتاکا يكيريسي خيال برناليول كي ساخت ميس ركه ناجا سنتے - اور مهر كاليا نو بهوا ىيا بىينے كەڭھىرىي جىال چا لاڭندىكى- ياميلا ۋالدبا-كيونكەس طرح مرصل خودلین گھرسیں لاؤکے اورصاحب مقدورلوگوں کے واسطے یہ باور صروری ہوگاکہ وہ لوہے کے نل بجائے تالیوں اور زالیو متعمال كريس-اورجهان مك بهوس<u>يك ا</u>سل مركاهي خيبال يسيع كدار. ناليول مين ملى كوالكركث وغيره مذريسن يائ - م ناليون نس جانجا ايسيخت اورصنبوط دُمكنے بہوئے جا وقتًا فوقتًا تتماس كامتحان كرسكو -ان دُركينوں كا كھول رُالي كوصَا اروك تقررمو - اورونكيفته رموكه مباوا اس ميس كوني جون ياا وركولي جابوا وكيونكها كثرجوب الوجهجيوندرين بإني كي ملاش

190 الدبان مكان من البور مرضس جاتے ہیں اور ڈوپ کراتنی میں طرکل جاتے ہیں رفع حاجت کے واسطے جگیر کان میں بالکا علی ما ورا یک ايمانتظام موكم بيتوصاف رب - الرشهريس كوني متعدى مرض تجيلا ياكنون كرياني راجي طرح اعتبار موتوبتر ب ان كروجو يهلي بم بيان كريكي بي ينديد بهلے گرم کرلوا ور کھے گھنڈ اکر کے بٹو-ا ور مہنیندیا در دھوکہ اگ كان بير لهج ي بيضه - يانپ محرقة - اسهال- باليحيش عصلے نوسجه لو خوراتها رے گھریں یا تو پانی یاصفائی میں صرورکوئی نفض ول توسیلی سے اس کا بندوست کرور اور شیس تو کم از کم اسل عث ت كرك اس كے دوركرنے كى كوشش كرو-اور متعدى امراعش كى بل مير جواحتياطيس تبلاني كسيّر ميرانيرعل كرونه مكان سرسون كركر خوب كك بون وا ہواکی آرورنت اورصفائی کا پرلے درج کاخیال ملح ظام عكرون سي ون كوت المجمور او خصوصًا بول كي كروس الوون ك ت اس امر کی اعتباط رکھو۔ کو کسی طرح می ان کی ہو افراب ہونے نہ یا ور تنام دن ال کروں کے دریجے کھنے رکھو۔ ہ مكان مين ايك مقيان الحوارت حزور ركهو-كهين نی گرمی اور سردی کا ندازه رکھو-اور صبیا ابواب ما فليسى حساب سے ركھنى جا سبيے كدو و مفيد حت ہو۔ (و كل

ن زمالش ك واسطولاك اكثرلوك كمرون كي تحقيتون يا ديوار وا الونم الاغذلكاتي سيخت غلطي ب-اوراس سع جمال نك البوسك اخرازلازم ہے کیونکے التصال میانی سے نابت ہوگیا ہے کداکٹرایسا نگون می زمروسنگھیا) ملا ہوا مہو تا ہے - اور آئم شہر آئم شہر برزاک جھارکے كى بولىس مائنارىتا بى جىس سى دە بولانىم آلاد دۇ دۇلا ئى بىت تىرىيات عمرسانس ليتينس اور فيتجاس كامونات ووف مري - ف حب مکان نیکرتیار مہوجا ہے تواس فتت ہرگزاس ہیں قدیم ٹرکھ حبتك يه المحى طرح خشك زبروجائ اواس طرحب مكان مين نير بال تشركا وُ توجبتا الهي طرح خشك شبهوجائے اس ميں مركز مت رہو كني *سی ایک غفلت سے ہزاروں اماص ا*نسان کولاحتی ہوجانے ہیں ۔ اور را لعمر کے واسطے با اوفات المجامحت و تندرستی میں فرق اُنہا تا ہے ۔ وان بيان كو فوت جوائ يوري بي سب سن بره كرام خفط ال عت كے عالم بجھر جاتے ہيں جساب لكا يا ہے كرجس كان كى داوا ہی ایک الکھانٹیس مہوں حب نیانبتا ہے توان منیٹور ہیں کھم ا^{رک}ہ بناركىلىن يانى ببوتاب - اورسب تك ياتھى طرح بالكل خشا مبوجائے۔اس بیس قدم رکھنا خو دامراض کے مُنیس جا ایسے۔ ہ

Sag Sagaran S

بيشهوك المامروري بعكراس كواسط المسفاص وقف كرنامنا سيمعلوم ببونا به كيونك مزيالهمري كے حق ميں يہ تھي سے فرہ کرمفیدہے۔متوا تربدن کی حرکت مختلف منظروں کامپٹر نظر به ونا - ول کی مسرت - اور کھلی اور تعیر بروا کا حظ -انسان برجا دو سے کم ا تزنيين كرتے - اور بے نظير طور پر تمام مدن كى نز قى ادراعضائے و تو ب سنتيام ا ديخلف امراض كے ازاله كے باعث ہونے ہیں۔ ﴿

اس میں توٹائیس کاس سے قوت حیات کا حاف کسیقا زبادہ موجاتا ہے۔ مگراس کے مقابلیس اس سے فرہ کراس کی بھالی بوتى سے - فاصمدكوات كام ملناب - بدن توزيا ية مندرست نبتاب - او دل رہنائت ہی خوش کی افر مرتا ہے جس سے اوسکوتقویت مال وال ہے۔لہذا بیط العموم برایک بشرے واسطے اور صوصاً ان لوگوں کے واسطح نکواپنے کارو بار حزوری کے باعث بیٹار بنا ٹرنا ہے ۔ نتا

نگین افسو*س ہے کہ کانز*ت لوگ میں جا سے معش^ی نمیر تحصته اوراكر بمصنابي توان كي تنوي تعيل نبيل كرت الهذابهال هروي ملهم بوتاب كريندفاص قواعدبيان كئے جائي كركس طرح انسان إس

مفید بوگاکدا بنی طریق نشست کو بدات سے بنی تھی سید فی بیٹھے کیھی آولی لیٹیا اس سے کیھی ایک طرف جھک کر مبیٹھے کھی دوسری طرف جھک کر۔ اس طرح وہ مُرائی اور نقص تھی لاحق نہ ہوگا جس کا اکثرا ایک ہی سمت میں

گاڑی کے بچکوٹ لگنے ہے خوٹ ہو تاہے۔اور جس کے تمالج سخت ہے اور مرصن خیز ہوتے مہیں - خ

سا - قدرت نوری تغیرکونا پیندگرتی ہے - لہذا جی تخص وصدسے دن چر بیٹھنے کا عادی ہواگر دہ لیکا یک درزش کرنے لگیں توان کو سخنت نفضان بہو بچنے کا احتمال ہے - اور بیشال ہی ہی ہوگی کہ جیسے کوئی شخص جو پہشد پانی پینے کا عادی ہو- لیکا یک ہے اے پانی کے شارب ہیں شروع کروے - لہذا اسبی حالت میں شہدرہے عادت ڈالٹا ہست ہی انجھا ہی ہ

۲ - رات کے وقت نکھی سفر کرنا چاہئے ۔ اور ند سیر کرنی عامیکی رات کے دوگھنٹہ کی سیرون مے آدھ گھنٹہ کے برابر ہوتی ہے۔ ندرات کو

اس سے و وصلتہ ی میرون سے ادھ صدیہ سے بربرمہوی ہے۔ نہ رات مو مختلف نظارے ہوتے ہیں عینے انسان مخطوط ہو۔ اور ندکھل کربینے اسکتا ہے۔ میرکرنے کے واسطے بیصر دری ہے کہ شہر کی گلی کوچوں ہی

63

C-86.38.9501

سنو*سِنْ ل*

15%

لازمرب وفراكوشش كروكه تهمار وطبهب فشي وترم بوجات او آرام فالم بو-اوران مذكو العدراموركا بورايو را أرفيال زكياجات كا لوْصرور منتني خراب برد كا-اورنندر تتي مين فرق آجائے كا- ه م سروسفريل بينديد الألب - اوراكر ميسيك على بسبة فابئه الرك جائب توصحت كوخت لفضان بيونجتاب إنثوا ومخواه كوئي مرحن يبالبوجاتاب بدناصرورى بكاس امركاخيال ركهوكه فورى ننير عالت میں نہو کے ربعنی اسانہ ہوکاپ بینہ آرہ ہو بین گرم مہور اور سی طرح سردی لگ جائے کیونکہ اس طرح مسام مندہو جائیں گے۔ ي الرك جائس كا - اوزنيتجه اچها نه به وكا ركيونكه السيسه ميم مهال لكب أوه - ذبا بيطيس وغيره امراض لاختي ببونك - « ا دربتر ہوگا کہ خوا ہ گرمی کا ہمی موسم ہوایا۔ نلالیں کیم یفسا تھ ر کھوٹا کہ صرورت کیوقت اس سے کام لے سکو۔ ف ٨ - سفريس خاص كرصفائي بهات ضروري سے دلىغا سروياني سے وقت فوقت بہانا راور بدن صاف رکھنال زم ہے ۔ اوراس ۔ المسافا يده محلا ورفوا بنك يربيوكا كداخان وورموجا أركا الاسحديث العالية وجاشكي اورتم فازه وم موفا وك ـ ٥ ٩ - سروي مي اسروي و برايس النان بنب عاري ك والعام والمستوا المجت الماده والتالي المالية المستمالية ك فطالعباح! سنان زياده نكان أوركام كرسكتاب و. ا - برخان آدى بنتر مو كاكرسفراك سے بيال سي ان طبيت مشور وكرليس - ف

المجنودة والمغرورة تأميعه

لى شاد مانى پەترەرىنى اورىغرىللىمىرى ئى بىنيا دىبىن- گرىعىض اشنى ریں گے کہ یہ ہاتیں قدرتی ہیں۔ اور جاری وسترس كحيافتيارنس - زيمان كوهال كركني لهي - نقايم ركه كتيم بر بروانی ان و اساب برخصر میں جوکسی انسان کے اعاملہ اسکال م نهیں یکی جنیفت بہے کربیائل درست نہیں۔ ادر یں کچے وزن ہے۔ ہماری روزمرہ کی زندگی اورعلا وہ اس کے ہروتہ كامن بده اور جرباس كى تروب كرئام كيونك أرندكو الصدروعوب سپیا بول پرلازی ہے کہ امرا را وروولت مندسے مردکر تا نغ ۔ طيئن يسبرورا ورخوش وخرم بول اوزغلس غربيب را وركح تبثيت بجات ونياس سي مرور كويخت اورناشاد ورصيب ناك بول ب گاندیں بچر براس کے برقلات نتوے دیناہے - اوراس کے علانية رويدكرتا ب اولاس وعوے كا مدعى باولاس كو جھي طرح البت كريًا ب كركيمة شك اورشيد بنيين كنه يا وه قناعت اواطيبنان بمول ا و والت مندي كے كھوار وسے شرف كر تعلسى كے آغوش بي مير اپنيا ہيءَ، ليس يادر كمناج سيئة كرقناعت اورمسرت كامبنع خودسها ر-

A + pu العيشر كيطع أثيره كاخبال كركم مهواني قنع بناتيرة ہیں یا مثنی چانی کی طرح وماغ میں خبیط مگھارتے سے مہیں۔وہ موجو دہ طا كے تطف بھی نتيں اٹھا سکتے ۔ اوراس میں ٹنگ نبیب کہ آئیدہ کے لحاظ اس كيم صدان ميني سرن كدر ولأغبهو ووسخت وخيال بإطلا تعبت ٧ مشهور حرمن فلاسفراقوم وليثاسب كي ال مرنظر رکھو۔ اوراس برعمل کروکہ:-در اس می می*چه شارنیس کیفقل می تنام بشاد ایبون اور سرنو* رقی سے سے راور ما وانی صیب و انگالیت کاحبیثمہ بنتے ۔ جن کہ جم خدا تعالی لی مض پراپنے آپ کو نہ تھےوڑیں اوراوس کی ذات پر بھروسد نہ کریر ا درباعتقادندموك جوكي مواسي وهاس كي طرف موماسي -اوروه ہارے فالیرہ کے واسطے ہو اسے نفاعت پاس ند مجھکے کی اورزندگی ايك دبالطان علوم عوكى أنه ۵ - قناعت وراطبنا قلے واسطامید بست بی صروری کو وعص اسد کا دانس کو اے استی عرکو رقبا آے اور بیمز برانعمری صر خیالی کاندر ہوئی۔ ملکے سان مونی ہے۔ کیونداس کے دیکھ وہ سیجھے ماسل ہوتی ہے کالنان فی ردن کا خرا خرفت کر کے جی مندس حاصل ایک وم بھی بجرمیں عبتنا تھا ہم کو ٹاگوارنہ برميدول بررسول كوارا موكيا - ٩ خوشى ووجير ب كداكل شلاشي منينا الي طور منرمايعمري كاشلاك كاب اورس كوير الحي طرح ماك بواوس كوكو بالإرام ي ماك

گرخوشی سے اصلی طلب خوشی ہے جوانسان کو بال کیوں اور کھر ہار میں مالے موقع کے ماور دکھو اور کھر ہار میں مالے ہوتی ہے۔ اور دکھو اوسی مالے ہوتی ہے۔ اور دکھو اوسی مالے میں مالے میں مالے ہوتی ہے۔

مہنی معنونسی کے اظہار کا ہیرونی فراہیہ ہے۔ منا ایت ہی مقی ہے۔ ہر سے چو حرکت بیدا ہونی ہے وہ بدان اور روح دو بول کوبہت ہی لقویت

سے ہو سرسے بھور ہوئی ہے دوران خون زیادہ ہوتا ہے۔ بدن سے دمینی ہے۔ اصلمہ کو ترتی ہوتی ہے دوران خون زیادہ ہوتا ہے۔ بدن سے کہ سببد کے ساخفافضلہ خارح ہوتا ہے ۔ اوراعضا سے وقو ایمے میں فزت جیا

بيوت بونى ب عبداكرايد الكرزى شاعر كمناب:

ول کامشنول کھناسے حزوری ہے۔ گرشعل ہخواہ اورین جما ہا اہموس سے وا بکونوشی وخری حال ہو ۔ اورحس کا دل شایق ہو۔ کیونکر ایمورت ویکر ولی کی بیکاری میں نگانا ہوگا جس کا کوئی لیجوندیں ہے۔ ایکاری میں نگانا ہوگا جس کا کوئی لیجوندیں ہے۔ اورون کی ہے۔ اورائر خوش کو پوراکرنے ہے۔ اسی کتابیں مطالعہ کر وجوندہ سے واسطے مطالعہ کر جس سے بھی ہے۔ اور این کر میں میں اورائی کر ہے۔ اورائی کر بھی کر بھی کر بھی ہے۔ اورائی کر بھی کر کر بھی کر

الكارانين سنته وبمحوراه إس كامرة عالمي كرويه

طبيكافال كم علم اسطالدكرك النان الهي طح الذازه كما المعالي كالراج عامديكايوا ي- 9 مس فدرتصائب بانشهر مامعنت کے دومیسے کے منافع کی خاط ببلك كو گواراكرنا يُرتب مين-اوركيا اُرد دكى مُثل صادق نهين ، تى ككسى كا كھر جليا دركوئي آگ نسينگ ۽ 'مُلا كولينے حلوے ان ایسے كام خواہ مرده دورخ میں جائے یا بہشت میں ! دوحار سننے ادمراو درسے اولیا بهر جمع کرائے۔ را بیش طمی کی حافظ کلفندا ورلعوث بیستان کی حافظ شب وكنامه واسلف ف أن مكنشيا كي بائع يركشيك السنديا كونين أجه أساك اوركتاب كا نام" جامع طبابت " دو منسع حكمت " دو رايض طب وغيره وغيره 🗘 🗀 انذرون جول گوركا فرېراين از بردل قره خداين عروص - ب بجرائب سي فره كرعالم كيروبا جوطاعون سيحسى طرح كمنسير سے کا سے محمت گروی کے را معی طبیب حضات الارض یا رسات كي ورن المحبول مع جي تره أنكل رسيس طبابت كوتبائن من كلوث بخاليات أوركة طبيب أحبك ليف آب كوسب رشول یا از سے یکے چھٹے ہو سے بیعاش وہوگا یا دوں سے کم ہندیں اب کرتے بك رئن بمي طب كالمنس جانت أورة عكيم حاذق من فيضح اورضاي كاورواره فف ل دو- برب تسليك الرجحد فاعنل إسان كوييتر كطمات . كمنتى كانام ي دا درطبيب كوري الوركو تصفيم من المرغد الت وعو والاعتبال فعركاتون عركات فسيسابوات

كراس سيمرون بارادوران حيات زني بالكراب- ٩

اس من محید تبین کواس عند ک پیرند العمری کا باعث ہے حی تا

بران عايض كودودكر بالمكن ب كهمارى بنت دجيات كوسقطع كوين

اوراس واسطے بال حنیالفاند بان کرنا صروری معلوم ہوتے میں صنبے

ظام ہوجائے کو تندیقی مال کر نادورد و را بی حیات زیادہ کرے کی ایک ہی معض نمیں ہیں۔ اوراسلی مدعا ہما را صرف پر تعیق کر نائمیں ہے کہ مرشر

، ی سے میں ہیں۔ اور صلی مدعا ہما را طرف یہ تعبیل رہ تعمیں ہے در مرا لو آ رام ہموا۔ بلزکس طرب وقت کو آ رام ہو۔ ﴿

روب اور در ما ایما مین کرد سر مین است مین کد دود سر ایک منوعی

ا بیاری بید مرحاتی ہے بہراک مرض براسان کی طاقت رائل مواکرتی ہے

کاب اگرد وامر حن سے زیار جو زردست ہے۔ تومر بھن کو آرم ہوجائے گا لیک علام سرنا ہے کا اس اسکان میں انسان اس میں من سے

نیکین یم ملاج سے راوہ کمزور موجائے گا۔ اور میں قدر مرص سے اس کا ووائے ملاج سے کا اس کا دوائے کم موجائے گا

ا ورنينتي عمومًا اس وقت بهؤناك حرب لوگ خفيف سي التعليما وه خراني

ووم بیکدایک مرض کوفتلف طراق سے آزام ہوسکتا ہے۔ البتہ حرف اتنافرق صرو بہتا ہے کوایک سے جدر آرام ہوسکتا ہے۔ اور ووج

ے دیرہیں۔ ان مختلف طریق سے حت کی بھالی ختلف طریقوں برہوتی ہے۔ اوراکٹران میں سے ہاعث مزیالعمری ہنجاتے ہیں یعبض دوائیں البی ہوتی میں کہ صبنے مرعز عصر تک بہنا اثر کئے جاتا ہے۔ اور دواہی

اینا اٹرکرتی ہے۔ مگر درمین الرام جاتان ہوتا ہے ربعض سے برص کا اثر

فالفولارك ع لمب اوروه دور بوجانات يعض السابل كصب

له امراض کے پولست کے

التاليانين

ادنی ایسی میں میں میں میں اس سے بقیب المبنی المبنی

تو ، ہوہ ہوجائے فاطہروں سرحی اددیں مدہوں داور سربیہ مری فار ا سردگی - اور بخصوصًا اُن لوگوں کے واسطے بہت ہی مفیدیت مجونقرس یا دھرمفال میں مثلا ہوں ۔ ج

مرروزبدن کوسرد یا نی سے صاف کرو۔ بدن کوبہت گرم بھی نہ رکھو اوتریتی کو پہیشہ مذظر رکھو کھی بدن کو سنت نہ ٹرنے دو متوا ترورزش سے

اے درکت بیں روکھو۔ جمان نک بدن بین ہوگی ہی تندر یہ امراض کے از دیسے محفہ ظرام کا۔ پ

کیجی ایسا نهروکه فاص فاص قوای کے ایسے یا بن ہوجا وکہ جیسے وہ ا نهر ہی احکام ہوں۔ بلکہ ہشدان قواحد کی تعمیل میں بھی اعتدال کو کمحوظ رکھو جولوگ سخت احتیاط سے کسی فاعدہ علام بنجاتے ہیں وہ ہمیشیم صن کی زویر

رہتے ہیں۔ کیونکہ اگر بیبہ فراہمی اس فاعدہ سے سزنا بی کریں۔ تو فیالفور بہار ہوجا میں رہرجال اگراعتدال ہوظ رکھاجائے۔ اگر ذراسی سی قاعدہ کنفید بسید کمی لاحق ہوجائے۔ تومرض مرکوایا۔ حدثک نسید ما بیگا یعنی

لیفے بدن کو تقور اخر الباعت الی کا بھی عادی بنا ؤیشلاً اگر معمولی ستے مرکسی قدر کم سعد میرو تو تنم کواس سے نفضان ند ہو منجے - اگراتفا قاسی

قدر زیاده کھالو تو وہ باعث نظیمت نہر ۔ اگر ذراسی سردی زیادہ ہوتیا باگری پُرہ جائے تو تم کوکوئی مرض لاحتی ہوجائے ،

اچھی طریحتیق کر و کدکس مرض کا تم میں زیا دہ سیلان ہے۔ یا کس مرصن کی زیادہ تم پر دمیں ہو حب بیمعلوم ہوجا سے توا ول نوانبی ہے۔ اور ایسا عادی بنا وگہ تو ظافز راسی ہے اعتبدالی سے وہ مرض کم کو لاحق نیر

ئى بۇد كرو كېر

ندن کمی کردر می

ے دوسرے برکداس کے ازالہ کی کوشش ٹرز- اور تونکہ بد قاطہی لىبىپ كام بدر لهذا تفركو جامية كركسى لا بُق طبيب مشورة كرك آپ كَي بدایات رکارشدسوده يروريافت كروكه تميس كونسام ص حدى بعد - نفرس ميمرى - المرافق عي اعصابی کمزوری - دق وغیره <u>ایس</u> مرض میں جوع*دی ہوتے ہیں - اور* حب يدور بافت بروجائين تومناسب تدابيرعل مرال و- ب بدن كخصوصتيات كيربي طسيكسي طبيب كيمشوره بيحابيه م رندرم مشلاح تحص و رازفات وبلي مشطيم نارك ورازرون خولصورت ہموں۔ اوراوس کونٹیں سال تک دق ہیں متبلام وستے کا نون ہے جوبہت بیات فامت رکوٹا ہ گردن ہوں ان میں مرکی کا سيان مو كاراور على بدالقياس مد اینے زاج ما بت خیال رکھو۔ ویکھوکہ آیا بلغبی ہے مصفاوی ہے وموی ۔ ا وطبیب کے مشورہ سے ان کے واسطے منا سب تدا برعمل مرالی نا كيمو نكيشاً ملنمي زاج والبيطمةً ما اعصابي كمزوري -اد يَرانك امراص كي رد یں بہتے ہیں۔ اور سی طرح اور مزاجوں کا عال ہے۔ ب المراب و مواا ورجا سے رام بنین کا تھی خیال رکھنا جاستے شکا اگر جاسے ایک ع ليش تم دارىپ - اورسروب تو بخاريت ولرزه - وجه فانسل - دغيره كا يت فيرو معدا ورعك بزالقياس - ب وولے انتہال کی نبت اب سے بہتر ہوگا کی ذیل کے قواعد ہم اور ز نشخص ہیشہ ، نظر رکھے ۔اوراُن پرعمل کرنے سے ندصرت وہ امراص سے غوظ رسيگا- ملكومز دالعري كي تحصيرا مروگي به

۱۹۰۰ اورن المعتبر من المعتبر من المعتبر من المعتبر من المعتبر ا يجبناك ضرورت نديج يحيى دوا استعال ندكرو بولوك الأواة وا اور تعجيان كا اراده مذكرنا چاسيئے - ج

ا ریجائے اس کے کوم حن جب تم رااحق ہو۔ تواس کا علاج کرو سيمفيد المناجيشدندكوره بالأندى ولنكيف اوتفائو-ازالهسيه كالحاظر كه واورة بتذريت رموكي- به

سا مبنی کی موس کی کوئی علامت ظاہر ہو۔ فے الفوراس کی طرف ہمہ تنہ متوجہ ہو۔ اوراس کا علاج کرو کیونکہ کیا او فات بیا ہوا ہے كدفرااس فقص سے بہت مهلك مراصل بيدا بهو كيكے بير داوراكفرجن كا

علاج حدام کان سے باہر ہوگیا ہے۔ نہ م

سرخريرتا ئيرگونتن بسيل ، چويرث دنشا ئيرگوشتن بيرل بخارموا بسكاف صرفيال بسه - كدوراسي تحبى علامت مي اظهارو

تراس كاول لكا كرعلاج كرور بخاركى علامات عموًا حسب بين ب غيرحمولي تكان مقلت إشتهاء - بيياس كى زيادتى رنديندميس

الازيا براكنده خوابول كاومكينا رفضات كالخراج سندميوجانا وياغيم عمولي علا الدرت طرہ جا ؟ ماگر کوئی شخص محنت کا عادی ہے۔ تواس سنے سرور

البونا- اورمركا حكرانا مكم ومنين بدن كوسردى لكنامه

٧ - مرص كى ذراسى عبى على مت جيد بي الم م وفول خوراك كم فَعْدُ اللهِ الرووكيُونكاس معرص أوتعويت ملتى ميديا في سي ندر مول سوزما و بي - بردنت الرام كرتے ربوجس سے نكان غالب بوكرمرض زور

المولم والراق والمالية والتراول المالية والمالية الكاروريوسي الرامد " روى دارك والكواب كدا بك مجرف في اس جب مجمعی مرمن کی ڈیا سی بھی علامت ظاہر ہو آتی خصوصًا بنیا رکی ۔ بیر روژ ركه اكرنا ينتباكومنيا - اورستر بريراأ رام كرنا رسما -اس طرح اكترم ص الكل المراح والمحاسطة ۵ طبیب کوانیا گل عال ما کم و کاست تبلاد و- اس بات عبى يوشيده ندر كهور اور مديدكر وكه خو وكوني نقض اينا بيان كرك ولألر بيش كرورم كوچاميني كدايني كذشته تواريخ كويا استتباا أو اور مجراس با عتن ركرو مناس كي دوا پرج حكرو - اورشايين كسي ليار جيت كرون ويه جهان تك بوك عده طبيب كي طرف رجوع كرور الجعجي ر بور کے طبیب کی لیا قت کھا ت کھیے۔ سخر بہ کا کیاحال ہے۔ علمیت بھی ہے یا نام کاملیم ہے حب طبیب کے کمال اس کی طبیت کی خصات کی طرف سے تھی طرح تقین ہوجا کے تواوس کی طرب يتغلطئ بين بُرُو . كيهمي نه خيال كروكه فلان شهّر يا يشنها رئ كيهم نفالان مرطفیکه طبیش کئے ہیں - وہ *حزور م*قید ہوگی ہے الياند بهوناجامية في دو حكيم كى لياتت پراس كالمضارب زكه أتهالير وأنتخف نودكيم زبودا ومكهم بعى دهجو تام صفات ضروري

410

سمه ضروه ال وقت أنسال في دواء سياخراز كروكيم ال في دوا يادس ألي عليم المرتبل كريف كالروه مذكرو- ف بن ميد وقع السيمين التي المان كالمحت المرمطلق فق نهيں ہونا۔ نه جھی طرح عبيها جا ہيئے توا نا ذمندرست ہونا ہے۔علیتا بہرنا ہے کھاتا بیتاہی راعضاے وقعیت وبرت میں موستے ہیں۔ اور مرطح خراکعمری کے قابل ہوتے ہیں۔ مگر لکا یک رشند حیات منقطع ہوجا تاہے۔ اس شم کم ت سے ہمارامطلب توری یا ناگها نی موت کا ہے۔ اور مزیدالعمری کی صمون كافاص مدعايه بحبى بونا جاسب -كداس تتم كياموات كالسنان كو كم اتفاق منین اسئ اوراً را مكان بهوانوان سے جانبری بهوجائے ج نورى يا ناگھانى موت كى زىل بىر سرا كەيستىم كى <u>لىس</u>ے سوات أسكتى مع جوخواه بيروني مباب سے ظهور بذير مهوں نثواه اندروني مباب ا ویختصران کیتین نشام ہوسکتی ہیں۔ یا تو پیقوت حیات کو بالکل ہمکا اورنكماكرديتينبين - يا بالكل في الفور بهي اوس كومعدوم اوزمب ت ونابوو ردیعی میں عبیسے کی رفوری عذبات - اور سین مسے زہر- یا فوت فرنيز الحيات كى حركت كوزائل كريتي يس- بد ان سے محفوظ رہنے کے دوط رق میں۔ یا توانسان ایسے ا

برو ماری از ارتخوانج بر ارتخوانج

علم المعلق وغروبيات ويورسيا

بريث اور بيطي أسبته استرسوركوني متحك خوال عني المودال

- Vieneceo

يره وُمِفيدا وركار گرموجو دہیں۔جو ہرجگہ دستیاب مہوسکتی ہیں۔اورج استعال ك واسط تجه صرورى نسيس ب كانسان علم ادويات. واقفیت ی رکفتا موسیه دونون دوائیان دوده اورسل نبین-ان سے سے بڑہ کومیاک زمیروں سے شکھیا وغیرہ کا انزعا تا رہناہے۔ ان دو رنوں میں سے ہرایک کی مکی دہ علی حدہ بھی نا نثیر ہے کہ ہا توان سے زبري اربالكل جا تاريبات-باخودربري كل جانا ہو- ب كهذارب سے بره كريد فعيد ہے كەسموم كوربانتك بهوسكے دوره إلى ناجامية والرقدر الدين فدر سے بلایا جاسے تو منائب مى مفید ہوگا اور مرباؤ كفنشك بعدسى فنم كتيل كالكب بياله بلاناجا ميئ يتيل خواه ہے ہم کا ہو۔ ایک ہی صبیا اخر ایسے موقع پر دکھلا سے گا ۔ اگر بیٹینی مہوم مرز برستكھیا ہے تو تقور اصابن یا نی میں گھولکر مایا نا چا بیٹے ۔ اس اتنی مدوسا کی کی کیمیم کے آئے مک مرتصن کی جان معرصن خطریس بڑنیہ برى رب كى دا دركيا عبب ب ك بالكاحكيم كى خرورت بى ناعيش ل كود

¿ and

حبند قواعد دُال میں بیان کئے جاتے ہیں جن کی تعیب ل: صنعیفی مرا پاندان بہت عمدہ طرح منفید ہوسکتا ہے: اسچ کا تفعیفی میں بدن کی قدرتی حرارت کم ہو جاتی ہے - لہنا جما تنگ ہوسکے ہردنی جرارت اسے پچانیا جاہئے ۔ گرم کیڑے بینیا چاہیئے ۔ گرم کم ومیں نہاجا ہیئے ۔ گرم اور مقومی غذا کھانی چاہیئے ؛ چاہیئے ۔ گرم کم ومیں نہاجا ہیئے ۔ گرم اور مقومی غذا کھانی چاہیئے ؛ سندار دور منہم جن چاہیئے ۔ اور ساتھ ہی زیادہ محرک خون ہو

سنبغى كي فناطت 419 صًا بنجني اورعده شورسي الم- المم إنى سے سان برت ہى مفيد ہے - اس سے حرار بدن میں ٹرمنٹی ہے۔ اور عضائے گفتے ہیں۔ اور ان میستی میڈ ہوئی الم مفعة يخت قبلاب فلوت صحيحه - اورانسي مي بي اعتداليول بجناجا يستحرن ب سے بڑہ کرمنروری ۵ مصنعیفی امرس یا بن سی او قات ہے۔ کھانے پینے سومے ہرا کیا مرس معین اوقات کالحاظ رکھن ياسخ- و 4 - ورزش کی بابندی بھی عزوری ہے خصوصاً ا سے کروری نالحق ہو۔ کا ڈسی میں سیرکر نابست عمدہ ہے بنوٹندو سے کروری نالحق ہو۔ کا ڈسی میں سیرکر نابست عمدہ ہے بنوٹندو وغن الأعليدكو الاليم ركه منا جاسيني - بدن كوسخت صدمه مركز شركلنة بجون اورنوجوا نوس كے سافة كھيل كو دس تفريح طبع كرنا عاسيتے وربهنشة خود اني طبعيت كودلسيسندا وردلحبب مرغوب الطبع فحس نسغول كضاجا بيئيرو عن به الره کرنا کیدونیا میں بہت کم ہی کوئی دوائی ہی مو گی معبركا أزعا لمركبر بو خواه عيفي س ى تىم كى لكليف لاخى بو- نوا ە ى مفرددد المياش مبروقع ادر برعل يرعضب خاكسيركاكا وما

وا دارگر

نقرس كاحال سه نفول مار گذیبو فور دانش اور سرای د بروژی عنب برکیا فائده رنائ ؟ اس سے مجوک بیام ولی ہے۔ اور کال ہوتی ہے۔ کوشت زنكن - اور تن رسى كال الله في مع - كرور بدن ك حق بس برب رب عنوامنون بإمرض سيحس فدرنفصان بروان كوبها ميت خولی سے دور کرنا ہے مختلف کئٹ تو خصوصًا پارہ کے ہنمال سے جو خرابيالل خن بهول أن كو خرساكم أوتمات -جانن ولبت وتت حبضعيفي أرميواس وقت اسريح بتعال بنتما مفيد مواب - اس كالمنعال أحجل عالمركر بوزا جانا ب- وه لوك جوكرم مكول مين التي الي ك واسط اس كاستفال ب حيات وكوفيس « حب عن به کا منعمال کرویمیشد عین بدن کے ساتھ فلالین کا کولی لیرار کھو۔ اور بنی اور تنیزب دہواسے طراز کرو۔ یہ نیسہ بازاری عث بہتے استمال سے پرمنبرکرو سیا توخو در مکان برنیا رکرویائسی متبراور معتمد کا رفان كابرا بروابرو ويدور تام خوبی ت برای س مے جرہ کے صلک میں ہے۔ اگر اسکے تھارے صات کرفیئے جائیں توا دہی خوبی ای زئل ہوجاتی ہے ۔و اكتربيا يمان دوكا ندار بعض إوقات يربعبى كرتيمين كما مك مرتبع شب ار بانی میں مجلو کرا درجوش دیگر بھرخش*ک کرتے ہیں* اور فروحت کروتو ہیں

يمرض نهايت بي تكليف ده بوتاب - ادر ديق خص اس كي يف كالنداز وكركت مي جوفدا مخرستهم ميلي حيى متبلا بول الم

نو م

المجارة ال شرفارصاحب نقرس كأبت تكيت بس كدييم حز عوصه ناكا علوالنان تح بدن سموجود روسكناب ماورسي طي اس ننامين وئي علامت مرعن كي مندين ظاهر بوني-اكة مختلف مقامات يريدن مي اننان کے درویونا ہے۔ مگریہ دروا آس جن کے ساتھ کم ہی منسوب کئے جاتيبي - كمريني كاللبيب ألي طح س كي شاخت كرسكنا ب -اورها طور يهيدية ورقفنا جاجيت كرب مصباحل سمرصن كالكوهو الكلبور یا ای تھیے وگرصوں بہوتا ہے۔ ؛ عام طور ينقرس تركلف غذا ادمينن و شرت كانتيج تمجها جأنا لوس میں حیندان منک منیسیر *سکین اکثر بی*ه مرحن مور دنگی بھی ہموتا ک^ہ اوراکٹر فاق ياحرورت سيم مغذاك باعث بحى لاحق بهزنا ہے۔ به لمذاعام طور رفولاك بين منياط كاكتبتم كي بياعت الي كامو تع ندات وينا - يوناش - سووا - يتحيا - مكنشه - اكساليدات سيدكا متعمال رابت ہی مفید ہے مذکورة الصدرادویات نتیاه لطورودا کے استعال لى *جامئيں يامعد ني يا ني ميں ملا كر د*ونوں طرح فايدہ سندم ہيں۔ كيونكہ تعر الے باعث ایک مشمر کا اسٹر معینی بورک اسٹر میں میں الہوجاتا ان دواؤں کے منظمال اور باقی عدہ طور پر تھی طرح سرا کب فتھم کی امنیاط عل ہیں بائے سے کھے عرصت مرص کی بالکل بیخ کئی مردجا تی

مہوجای ہے۔ و اکٹر پیمرض لیکا یک دورجی ہوجاتا ہے۔ اور بعض اوقات کئی کئی ون اور خبتوں تک بھی اِٹنی رستا ہے۔ اس مرعض کے ساتھ بخار وغیرہ لاحق نہیں ہوتا ۔ بلکہ نتید ملی بھی کسی طرح اس سے کمی ٹیس لاحیج ہی ہے لیکین البتہ حب انسان کی ہمکھ تھاتی ہے تو اس فیت اس سے اپنا سرجی نہیں تھیراجا تا۔ بہ

اس مرض کے واسطے بہت ہی مفید دو ائیاں بیان سوکتی ہیں گرمار ب معلوم ہو اسے کوان کا منعال طبیبوں کی نگرانی اورخیا میں بہتے - میں ذیل میں ایک بنایت کا رگر تدبیر کھتا ہوں :-مریض بنائیت ہتقال سے دار شنبوط کرکے نتر سے اُسکھے -لسی بیری دیوار کے ساتھ کاک کر میٹھے ۔ بھر نزد رہے ہم ت کرکے سیڈ

(دري

کھڑاہو۔اورقدم آئے اتھا کرھیے۔اس علی بس ہمیں شک بنیں آلکلیف نو بہت ہی ہوگی۔ گراٹ ان بہت کرے تو تمجھ بات نہیں۔ اور مہرش ک نہیں کے مرض فے الفورد فع ہوجا ٹیر گا۔اور آرام مال ہوگاہ

دماغ

میسلم ہے کہ ولغ سے خیال ینهم - جذبات سهرامک عمل سار سخام یا تاہیں - اور تمام حبمانی قوائے برہی مختا رکل ہے ۔ اوراسی وجہسے یہ یات تعجب خیز نمایس ہے کہی عقبہ بدن کو حزر پوشنچے ۔ ومل غ برحزور ہسکا

ا را مراکا یوان نام میک وربیر ماخون کے ذریعہ ۔ ج

راد میں دوائع کی ساخت سے نازکہے۔ اس کوتقوت کی صرورت ہے۔ اور کاروبار کے باعث دیگراعضا سے کی طرح اس کی طاقت صرورت ہے۔ اور کاروبار کے باعث دیگراعضا سے کی طرح اس کی طاقت مجی صرف ہوتی رہتی ہے۔ اگر دواغ میں کہی گئی بیٹ اس کا اظہار ہوسکتا ہے۔ خواہ ذمہنی کا روبار کے ذریعہ خواہ انسان کے اخباری خبالات سے خواہ محضا سے کی تنظیمات سے دخواہ ا

فالجسے۔ ﴿

رجها برجش بهوجانا كسى جذبه كاصه سي بره كظام ربرونا ركسي لويندا وطا

= 6 16

۔اورا چنے لینڈ کام شخونی کرنے میں یا نہیں ۔کیٹو کا گران کے إرنيام كامراس كسي طرح خراني لاحق م وكُنني توحبيها كدا كي تطلبيف اورعاً كا ساج موكان من بروكن في خطرناك عارضه لاحق بهوها بيكا ه اكر دماغ كى ترمت عمده طوي كياس تواس عام واي كوكم ارمد همل ببوتی ہی - اورعلاوہ اِسکے کراٹ ان کی عمری ترقی مو - وزر کی بنیات نوشکم روكيب بنماتى مح خوا دل بين وجناجا بتركه مرف ترست واخ كى بى بدولت نهدا درشاستانسان كالصحفى إسان وكسقدرستفت دكتاب -! اسى دور سے اكثر وه لوگ حفك دواع كو احمى ترست مال موتى حسيون مح مقا مدين موسم وغيره كت تغيرو شول معفوظ ا ت ربت کی مدولت انسان کے مدر وجیوانی عذا بوت من فنوسوط تے بن طالانکر اگر دہ غائب بتو تو وہ نیائے اور الين من من المرا مع من « اسو بلره كراس مانع بترميت كى مدولت ملكوه طاتو اور ع مناويم الله ي مندكي كونها يت خشك ينوش م رت خنرنیا سکتے میں دراوبنی ترقی عرکی تدا بیول میں لا سکتے ہیں ا لك خيال سے كروماغي ترسيت سے ارى مرا د دميني درمد في علوا طور بالسكوكوك اورترين وراري الفي كامطلب وه



اہران کھ الا مراض ہیں امریم تفق ہیں کدامراض کے
ہیرونی علا بات مختلف مدارے عربی مختلف ہوتی ہیں ہت سے امراض
البے ہوتے ہیں جو عمر سبیدہ آنی اص کولاحق ہوتے ہیں۔ گرونوجوان ان سے
اخیری نہیں ہوتے ۔ یا نوجوا توں کو بہت سے امراض لاحق ہوتے ہیں۔ گر
بوار ہے ان سے بالکل آراد کہتے ہیں ۔ اور علے نہا لقیاس مزید براک ایک کے
مرصن ہوتا ہے۔ گرمیے معیفوں کولاحق ہوتا ہے تو اس کی علا مات کھے اور
ہیں اور حب وہی نوجوا نوں کولاحق ہوتا ہے تو اس کی اضہا میرونی طور بر
کسی اور حب وہی نوجوا نوں کولاحق ہوتا ہے تو اس کی اضہا میرونی طور بر
کسی اور حب وہی نوجوا نوں کولاحق ہوتا ہے تو اس کی اضہا میرونی طور بر
ہیں اور حب وہی نوجوا نوں کولاحق ہوتا ہے تو اس کی اضہا میرونی طوا بر
ہیں اور حب وہی نوجوا نوں کولاحق ہوتا ہے جبوقت ہم نمیسی کی امریک خور بال ایک ہیں تو
ہمارا بدن کا نہیں جو چا ہے لیکن وا اور خص ہے کی دل میں جبوقت ہم

جمران كابؤار

خیال گزرے کہ بی ضبعت ہوگیا ہوں اسی وقت سے انہن کا بچا دیرا در ہدایا ت برعمل کرے جواس آخری درجیمر کے واسطے صروری اور مناسب ہیں۔ اور شبطے کر کا کا حبکا اوکی ہیں۔ اور شبطے کر کا کا حبکا اوکی مرست بیر مصروف ہوجا تا ہے۔ اسی طرح انسان کوجا ہیئے کہ ابنی زندگی کا خیال کر کے اوس کی ایم کا عمام اورعمد کی بیس کو نتا اس ہوجا ہے۔ کیو گذاب فرنسای مورخ برت کا کہا ہے : وسط العموم انسان مرتے نہیں ملکم خود اینے آپ کو مار لینتے ہیں گئے ۔

ورجی و درجی بی و درجی بی ایس القولے انسان کے بدن کی تفقیق با ہرائ می نشریج الاعضا کے والقولے انسان کے بدن کی تفقیق فریل کے اجرائے سے کرتی ہیں :۔

کوشت متخوان مکاریلیج ممبرسی سر گیس علید و خیره خون سرطوریا مصالح اعصاب وغیره ساوران کے اجزائے چرنی بیونا سیوط باش سرود ا

مگعنشیا - لولم مکلورائین ٔ راور آکلیجن وغیره - اور نیزان کے مختلف مرکبانند اورا کیب کیپر تصدیانی کا ملتاہے جوآگلیجن اور فم ٹیڈر وحن کا اکیب مرکب

3-0

ان کی پرورش کے وہ سطے گوہت ہی ہشیا سے کی ضرورت ہوئی ہے گربلحاظ اسماتی کے وہ ووسوں میں تفتیع کیجانی ہے۔ ایک نامٹر فیس ووسری کاربونیش -اقرل الذکر میں ناکٹروجن زیا وہ ہموناہے اور آخرالکہ

بين کارين - ب

جن اشیائے میں نامطروجی ہوتی ہے وہ سب سے بڑہ کرمغنوی البیں راور کا ربوجی میں ہوتی ہے ان سے تدارت عزیزی بہت قرار رمتن میں رجسین میں میں میں کا میں میں ایک میں میں میں

رمتی بدیند- اور جسرنی ارت بول کی تماسی فالم رمنها ہے ۔

صنید فول کوگرم با فی میں بہت ندنها ناچا ہیئے۔ کیونکد اکثر و کمجھا آبا ہی کے مشید فور اسر حکیہ ایسائی کے مشید عث آدمی کے جب تھی گرم یا فی میں عنوطدائی یا۔ فور اسر حکی است لگا۔ آئکھوں کے گردا ندم ہراآگیا۔ اور جان پرآئی کسندا نہانے کا بہت

عدہ طریق بیہ ہے کدگرم یا نی میں فعالیون ترکر کے بدن اس سے ملنا چاہیگر ا ورصابین کچھی طرح استعال کرنا چاہیئے۔ اگر بدن میں نگان معلوم ہو تو ہیروں کو گرم یا تی ڈال کرسو نیا ہرت مغیار ہو گا صنعیاعت آومی کو کھا گے

میرون تو آرم پانی دان ارسو سابرت معیار ہو 6 یکسیف ا دی تو ها ہے۔ میں شیر گرم پانی پیٹیا بہت ہی مفیارہے اور بانی جہاں تک ہوسکے کم ماری مدر

کھانے کو اتھی طرح جبا ناچا سٹیے۔خٹوک کا کھانے کے ساتھ مدنا شائت ہی مفیدہے -اگردا نت گرھائیس تو فوراکسی لائین اور سخر یہ کار

اورم دشیار دستنگ سے دانت لگوائو-اور مهنته با ورکھوکہ خواہ نوالہ کھی ط- مدالص مدار سام کی دیکر انترین کی منال سر خوافق ہے ایت

طرح چبایا بھی نبا سے مگر کم از کم انتی دیریک فالی ہے بنوا ہ مند کھیائے رموکدا سکے ساتھ بہت ساتھوک ملجا ئے توبہت حاریض مہوجائے گا۔ اور طلق نقصان نکرے گا۔علاوہ اس کے دروہ اور شور ہے کو بھی مند

سنعیفوں کو بہانتک برسکے تھی طرح ہا رام کرنا چا ہیئے۔ اور تربیل آب وہواسے جمی تنفید ہو بالنزوری ہے بد

بور ہوں کے واسطے کا ڈولور کئیل بھی بہت مفیدہے۔ اور عموماً ڈیلے بنائے اور کم ورا دمیوں کو ہنتمال اس کا کرنا بہت فائیرہ کردگا ،

ماروسر رور بوری و استان این مرب بست مو ما موجود ما به در است مو ما موجود ما به در است مو ما موجود ما به مرب موجود ما به مرب مرب مرب به مرب او رحب مجمع به قد محمی دل و حکر را کمپنویج

- Period

6 15 g m2

کھانے کا تیل بھی جسے رغن سیا ہ کہتے ہیں چینداں اُرانہیں لیے

سے راہ کرمونے-اس سے جماناک ہو کے احزاز کرنا چا بینے معیشانیا دیکھا گیاہے کدات کوشی کاتبل علا کرمطالعہ کیااو ببح كوحب ملغم لنكاتو بالكل سياه تفا-اس وبهنت بدياد ركفناها سينتحك س کے دمہومکی کابہت بُرا از ٹریا ہے۔ ب لمب کواسطرح رکھوکہ ہاتو وہ *انہا ہے سرکے اوپر میز - پالیں لٹے* لامنے نہو۔ تم کومرٹ رؤشن جا ہئے۔ بید عزورت نعیس کا کی زیارت کرو ۔ به صرف التني ديريك رات كونوشت وخوا ندكاكام كردكه عبياكم لم ر کان شعلوم ہو جہاں **ن**ٹر کو ڈرا بھی نگان علوم ہو فور ّا کام بھو کرد و ما ور اوى ا وطف ندى بدارام كروسىيت فيال كعوك مركب يرس فوراب ترروت وجاؤرا ورمذاليا بهوكد للط ليطحكما فبالمجوا وركتاب وتلحقته ومكحقت سوحاكو منطر كهان مين اعتال كوملي واركه وسكها فأكها ت كم الإيكم ازكم أوق الحان الواق للاؤرة يبل نوب ورزش كرو كفلي بهوالمين سيركرو- او ركير آو صفحتنه بجدا رنسيا خراز ركفو كيونكدات كورشني يدكام كزيد وتتقر كالمطاطع حقامات علاموم وكيهاجانا بوكالرسانسرليتي وقت ناكان رمندس كحيته بشيس كرنووه جاليه فاك بامنفواه كسى ومان سلنه كيدفرق نيس حالانكابيانس منه جسط فامركام بوكاك وربعه كانا ومدوس ينج سطح ناككافاع ال

تاكريس بجوالين كحفوا يدس AMA ناك بير حيوقت سانس تي تو بواسي كزرت وقت كرم بوجاتي ، اور قال فدر كا منشام كالرستم كى بى بهوا اندر بائر علا دواسكي جونك ناك كاسولاخ نِلا ہولہ: القطری تھوڑی ہواا ندر بھنج ہی ۔ اوروہ بن ریج تمام گرم ہوجاتی ہر مزمد گراد اكبيري بال بهرة بين وهبراك اسطوا يك فليني كاكام فيقيبي الميس ومصرورات ت بوده ان بالوسط ساندانگرمته دار اورش کومتند دا ماهن محفوظ کوتایین. فكور المراس المستويد الميس كولى بالمجي يوري ندي بولى الكرم س ت ي بوااند طِي عِلْق بري بو بوق كالت كاسوراخ طراب وي على تمام أو بوكتى بر حلدا ندر چلى جانى بر - دوم يمنيس بالهند كي بردا كو زات صابوكليل بها بهيشة ناك وسانس لورمنه ميته بندركه والمنتسي سالس لينوك عاوى موتو ا عادت کو دورکرنیکی کوشتر کم د لیک لگر ذفت معلوم بر تو انگرنری انسیا (دمکشی ستعال كرو جولوك مُنسوسانس مينوك عادى بير ان كوسي راتكو بير مون لاحق مي^ا يدانت ميستندين ورمنه راك كيتي و مروناك سانس توبين اس خريجي بافي هاف كرنكي مك نمائيت سه التركيبم دبر مين الترقيبي:-C'iga بيسافان اورقعبون رنفيولور تندرمنون سنج والتطفينا بتصفيدا وركارآمة 35 اوراس قابل بركته بنيه بإنى صاف كركم بدنيا جام بني ية تركيب بيريرك كوفته وواكم كونركاي واوراكمي وفريزي وتحقيق كالمنتجب اسياني سمير كسنفدر بدلوا الوياحس كصفائيس كجيشك بهووه اسطيح قابل سنعال در فيديمحت بلتا بح ليبيا عقور سي كوتل الكواد والكوم بكرسر وكبطح باريك كرد-ايك بنيت بالى مالك وجمحية بريسيا بنواكونلاملا دورياني كوخوب بلا واور بحيراك عكبه ارام سور كمصدو رجيم ويبيار والكيالان من بنات استرام تدمهان لوريدنها نت شفا

رکھنا جا سے بولايب كرخواه وحشاك فنباط وركها جائزاب نهركاره بهم يسونتريس كمالا وسطاك تمدرت يشخف وسيرروني وطره مى چرېي دغېره ـ اورو پُرګلين چائر کا في - پاني اورنټيا رقبق جا في هي توج في الرسكتون كالبرك فترك الالباقيق بوناك يعذوط فاك ورفر ب-ال يرحند ما شدى مركونى ملاوك فرصل كرس - توسهارى فريالعمرى كي تعبيل ميل ت غدرمجوع بطور نقصان اورخواني لاق بوسكتي وادريه والنح وبوكويم اس مبين خواه ديده دولت ته غفلت كرين خواه ايني علطي كرسي تم كرتصور ون قدرت حزور مناه و زگی داور مکن میں کیم اسکی مزاسی کے ندبوره اشيا تحوردني بيرعلم ملاوط جوبهو يكتني بحداور وزمره بوتي مهروفه ت نوروبنول دوام كميا كي عقد وهي طي شناخت بوسكتي إداد اس كى تقىيقتى خارم بوكتنى بى و مالك مغرب ميں عام طور پرسركا ركسيط اعلى درجرك مامران فن تورد بني ادرعالمان كل وعقد كمساس كام كوسارة اس مركح جنين الاوط كاحتمال مواور جوعوام كي متعال مرأ اوں ان کے ماخطہ و گزرتی ہیں گرب اُن مالک مالت تعا بليو الجيي طرح مقدر كتيب جوبالكل متم كي أنيادل محروم اورجها عافضل كالمجيدة في مجلسف رعبوه كرنسيس موسي كراهم باشن

ت بجه أن زهرون ومؤثر بوجات من جورنگون ك كاروبارس نكاكرت بي السيح لوگوں كوجا سيئے كير ى پىلےلىنے التھ منہ تھے طرح صاف كرلس كيونكدان كى ہنى بے هنياتى مريدناك غيره كولم تفلكا كرويسي سي المقصات كيُّ مكماني بيني جاتے ہیں دراس سے زمر کھانیکے ذریعہ بدن ہیں سائن کھا تاہے ، نظمی کا بھی ہیں عال ہے ہمیں بے شمار پنیرون کی دوکا ندا ملا ویٹے جس سے مبااد قات پیخت مفرصحت منجانا ہے ۔ مگرساتھ ہی اسے کھم بزش فورا بوا ور ذائعة سي علوم بوسكتي ب -اوريد مر سائت صروري ب تعمال رنبیے پہلے اسکومزہ لیکر ماسونگھ کراچی طرح دیکھ رہاجائے ک ایس کوئی منیرش ہوجیں سےخوا بی سحت کا ندلیشہ ہو۔ اور جہانتاکہ موسك احتياطا لسكرم كرك بإن والكرصاف كرلينا جامية اورنها أيت منياط سالسسنغال كرناجابيك د شائيدووره سيربره كركوني اورجنهند حبربس الماوك كالسقد لأنتآ ہو حبقہ راسی اورنبزاس سے جو جوامراص پیدا ہوتے ہیں۔ اُن کو بیا كران ك واصطابك طول طوال فرست وركاربه وكى ربهت متعدى جاریاں سرت دورہ کی خرابی سے لاحتی ہونی ہیں ۔ بورپ کے اُن مالکہ میں جہاں ہرطرح سے ملم کی نتنی عملوہ گرہے ۔ نیزسرکاری فوانین ال لوگونگی لنبن بست تن بین - قریبا تیا اومی هرف دوده کی خرابول سے جانجی هوتے ہیں۔ توسما کے ماک کاکیا حال ہوگا۔ جہال ن اِتوں موکوئی خوام وخيال ميس تعيي ننبرنسيس إوء وه حرف ياني ملانے ہي سے خواب نسيس ہوجا

ملکے جس کا نے ماری کا دورہ ہوائے خوراک برجبی اس کی عمد کی ا ور صر ر رماں ہونے کا انتصار مہو اہے - ہما سے ماکت یو رہنے کو الے اورا ورو دوہ فردش تعبى كالأن كوجوجو خراب اورحنت مضرعت اشيا كت حبيب كلوثرونكي فخېره کھلاتے مېں۔ اوراس سے جو د و ده حال ہوتا ہے۔اس کومینیا وياجان بوجه كرهام مرص نوش كرنا ہے- اس مركى سنبت سخت عنيا ط ہے۔ دو دہ دینے والے جانور کی خوراک پراس کاحد درج انحف ارہ علاوہ اس کے گائے مکری کے مراحن کی سنبت بھی ہما سے ملک میں لونی خیاانبی*ں کرتا۔ حالا نابعض کا 'وں اور گل^وگئے کہ ایسے امراص معو*تے ہیں۔ جینے و ووہ میں ایکے اجرام یا سے جاتے میں۔ اور جو لوگ اس کو بیتے ہیں وہ طرح طرح کے عوارعز میں متبلا ہوکر اکثر جان سے تو ہم تھے دہر پہنچے مې*ن رتپ محرفةا ور دیگرافت مرمه ماک بخارخواب د و ده یې کی کثرت سے پیدا* تے ہیں جیا پچہولائیت کرا ماٹ شہر کا ذکرہے کہ ایک دورہ فروش کی دو کا ن سے ایک داج سرح شرح ضرح دورہ بیا وہ تب تھے تقدیس شالامہوا-اس کی نوراتحقیقات بهوائی-اورحب بولهبر سے دووہ والے کو دمایا وروم کا یا تو مات اقراری موگی کیسے فلان کنویں سے اس دودہ میں یا فی ملایا اس كنوس كاياني دمكيما كبا وراس كاكبييا في طور رامنخان بهوا - توامير ت محرف ساب موجود ملے! 4 وو دہ میں اگر بانی ملا یا جائے ! نشرطیکہ بانی مرض کے اجرام پاک ہو تو آں ہر بغیرائے اور کچے تفضان شمیں پیدا ہوتا کہ اس کی فات غذائی کم ہوجاتی ہے۔ ایک الداری دسواہے جس کو فیکٹومشر کہتنے ہیں او حب سے دو دہ کی سف جک گریو ٹی معلوم ہوجاتی ہے۔اگراس میں

71

المنافقة الم

سيتيك كربوني كم موكى اوريه أكهمين زياده جائے کا۔اگر ہانی مذہو کا نؤ کم ڈو مبیکا اور اسی نشان ما ت تد*بر کرتے ہیں کہ دووہ میں یا* نی کے ذریعہ میں مٹھا کی ملا کر پاکسی اورچنر کی آمیرش ، گربونی یوری کر گیشے ہیں ^{ال} ت كالنبت بشكل بي كها جاسكتا ہے كه اس مير كستى ے تو بہے ت فورًا اگر زئے لئے تواہنی بدلج وجيا بخدمجها لوسأكوث ہے۔لین ناہم اگراس میں کچھ شاک ما فتكر المحصلي بإ كوشت كا كاك ف كراس ك ف جھوٹے پرزے کرو-اور مجرب کول عامواگرم کرم یا بی ڈالو ر قت اگر به دارنه دموال تکلے تو پر تبت کدیر شرا بهواہے ورنه نہیں ﴿ اندائے کی سیت اگر و کھے استطور موکد آیا میگندہ ہے یا اجھا تواس کے واسطے یہ کرناچا ہیئے کدوس اولس عام یانی ہ - اونش عام ش*کب بھیراس ی*ا نی میں انڈا ڈا کو- اگرانڈا ے۔ اوراگر نیرنا ہے توخراب اورگذدہ حائے توا دس کو



س مون کی برا خدمان زماد و سے بابرس بزارون فتح كى امرا خزاج خونصورت ننابجون كومنانا اورجواولا منح ہونے سے مختلف ظا ہر ہوتی ہیں، س سالہ مول کہ ولوتا نى دېندى صدىدىنى كيالاۋا تمام تقفييل وارمدا بح وحال تكص ، رخیکف تومون اور سراکمک کوگول کے تحلف بوشكي دجرات ادرياه ادر كى وجداورد نياسكه بهزاكب حعديول ملك ركهن محط وتي دج مين علكم وتقالة قا بل ديد اطبية لان شيس مين صدور سي خاج بوت 110006 الدرة كرون كوم سال تربي كمروه نسخه ع الكفتوكزيس أخبك كرئي رسالاردوس أبهوميرالركا علم مينهي اورتتندر اس موذی رصن کامنیں جہائیت موخصولڈاک، وجور الرباير طرافي تعليم الرصحت اور متعاقط طبرط الرثيكا تباايا يكاج روون وقت ما تطروتي ويناسنيان وود. ارثااستحان وفرانيه وتواسط وفراسحا اوركارخالال بيس كس طريح ومن عالميس إس كريت كرد الون كونا به جواني ميس ويواني حرية جانئ مي هيا شي ير الألب متمالية استان نا ما تبت ایمبینی نهیس کرتا ب أن تولك بيكراني كسطية كريسكة برساد وكالم يحث فيضائك دريا كالمنطق اليسكانواد بيك سادى كاري ال معلوب قوائد الدراس كونتا الج كامعاليك بومكتب للطاح قدرت ونهاري بسيطانا كياج اسرعل كريا صلى كراية ب كثيرالاولاد ميونانجي ايك متنمركم

